ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 17 (245), сентябрь 2003 г.



Письмо в номер

Подсолнух растет на балконе

Я пенсионерка, была учительницей. Пишу стихи для себя и своих друзей. Так как «ЗОЖ» давно стал моим самым близким другом, осмелилась послать свои стихи о подсолнухе, который выращиваю на своем балконе.

У меня есть любимый цветок.
Ярко-желтый и круглый, как солнышко.
Им украшен мой лучший платок,
Я зову его нежно – подсолнушек.

Как он гордо стоит у дороги,
Вечно солнышку кланяясь вслед.
Для меня его нету дороже.
Я люблю этот радостный цвет.

Пряным запахом пахнут ладони,
Косы в желтой медовой пыли.
И на листьях, больших и зеленых,
Память лета и первой любви.

Прикоснусь к яркой шляпке руками,
Поцелую янтарный листок.
И других мне подарков не надо,
Подари золотистый цветок.

Адрес: Измухамбетовой Людмиле Николаевне, 480051 Казахстан, г. Алма-Ата, м-рн «Самал-1», д. 2, кв. 10.

Цитаты дня

[illegible]е [illegible], кому лет много [illegible] кто [illegible]лу скис

[illegible]с, Задко Маргарите, [illegible]14 г. Челябинск, ул. [illegible]илова, д. 33, кв. 24.

[illegible] как ж[illegible]ина. [illegible]юб[illegible] [illegible]наки внимания.

[illegible]ес: Антиповой Т.В., 4[illegible]4[illegible]4 г. Астрахань, ул. С.Пе[illegible]овской, д. 6, к 1, кв. 80.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на II полугодие 2003 года в двух агентствах:

АПР (*агентство подписки и розницы*) со старыми индексами: Вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал **«Предупреждение»**, индекс 26062 и журнал **«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»**, индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми индексами соответственно: 99607, 99608 и 99609.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!



ОЗВУЧИВАЙТЕ СЕБЯ!

Ну, вот мы и въехали в осень. Огородно-дачная страда идет на убыль, почтовые мешки стали увесистей, тираж постепенно приближается к исходному на конец первого полугодия — все возвращается «на круги своя».

В этой ситуации прежде всего хочется поблагодарить всех тех, кто откликнулся на мои сетования по поводу падения тиража и поиски ответов на вопрос: «почему??». Особенно это касается колонок в номерах 13 и 14 — «О потерях в пути» и «Не молчите!»

Если честно, то досталось мне от некоторых читателей, как стало модно сейчас говорить, «мало не покажется». Но и ободряющих писем, писем поддержки пришло великое множество.

Особо влетело мне за «религиозные изыски Шевченко». Похоже, я сунулся в область, в которой, с одной стороны, мало разбираюсь, а с другой — наступил на нерв, натянутый, как струна. Дабы покончить со всеми спорами, скажу следующее: если, как предполагают некоторые, я «из зависти нападаю на Шевченко», то, скажите на милость, с какой бы это стати стоило мне в течение нескольких лет публиковать материалы Николая Викторовича, а затем, уже после «развода», еще несколько лет всеми силами поддерживать авторитет его методики? Я и сейчас верю в способность смеси водки с маслом если не исцелять, то, по крайней мере, облегчать состояние онкологических больных и уже списанным официальной медициной продлевать жизнь.

Кстати, сегодня мы публикуем интервью, в котором взгляды на природу и лечение рака с конкретными предложениями излагает небезызвестный вам Борис Васильевич Болотов. Очень любопытное интервью. Заинтересованным людям советую прочитать его самым внимательным образом.

Разумеется, как редактор, я должен прислушаться к некоторым замечаниям. Но я, например, никогда не соглашусь с тем, что вестник «ЗОЖ» — газета для «стариков и старух», что они «расписывают свои автобиографии, интересные только им», и вообще в большинстве случаев пишут для того, чтобы «на всю страну озвучить свое имя».

Да, да, вот так и врезает мне автор одного из писем, которой пока 40, и ей якобы неинтересны стариковские сентенции.

Я не уверен в том, что «старики и старухи» пишут нам исключительно с целью озвучить... Хотя лично я не вижу в этом ничего плохого. Более того, мне кажется, что в озвучивании своего имени заключен определенный смысл жизни, некий инстинкт. Человек приходит в этот мир, чтобы как-то, в чем-то проявить себя, озвучить свое имя, оставить его в памяти членов своей семьи, друзей, народа, человечества... У каждого в этом плане свой уровень, но, достигнув любого, человек выше поднимает голову, расправляет плечи, глубже и явственнее ощущает свое «Я». Хватит нам ходить в неозвученных. Не слушайте ворчунов: пишите! «Озвучивайте себя»!

Ну, а вообще-то, скажу я вам, это очень нелегкое дело — выпускать газету для более чем трех миллионов читателей. Тем более что газета в какой-то степени специфическая. Мы стараемся делать ее так, чтобы каждый мог найти в каждом номере что-то интересное для себя.

В стране гепатит С набирает силу — читайте сегодня Клару Доронину и лечитесь расторопшей по ее рецептам.

Рак требует все новых и новых жертв — Борис Болотов поможет вам найти путь к исцелению.

По сути, в каждом письме, в каждом материале содержится определенная крупица опыта. Вам — и старым, и молодым — остается только обнаружить ее. Учитесь этому.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 18-й, номер выйдет в свет 29 сентября с. г.

Вперед, и никаких революций!

Прочитал «Колонку редактора» в 13-м номере и решил кое-что сказать. Прежде всего это касается тех, кто постоянно критикует редактора и все требует чего-то этакого экзотического. Лично я считаю «ЗОЖ» нормальной газетой, умно задуманной. И если иной раз руки чешутся что-то покритиковать, то уж не сам «ЗОЖ» и не его, так сказать, «конституцию». На мой взгляд, все идет, как надо, и никаких революций не требуется. Некоторым респондентам, тьфу, читателям, надо уже и название поменять, и тематику переиначить — не помню уж, что еще переделать.

Лично я каждый номер «ЗОЖ» прошиваю черными нитками и собираюсь когда-нибудь переплести в брошюры по полгода, и никому, как некоторые хвастаются, почитать «ЗОЖ», пока жив, не дам! Ни сестре, ни брату, ни тем более племянникам или кому другому. Хочешь, приди, почитай, выпиши, что надо, и на этом все! Скажи мне, что надо – я перепечатаю рецепт или состав лекарства, но давать «по рукам» – извините! Если кто-то и пристает, то мы говорим: «Вон, покупай в ларьке или, еще лучше, напиши в редакцию – вышлют». Может быть, медицина шагнет сразу так, что и «ЗОЖ» не нужен будет, как не нужны теперь черно-белые телевизоры... Но лично мы с женой «ЗОЖ» бережем. Пока живы! Покупаем и «Завалинку», и «Дачную», и еще кое-что, но «ЗОЖ» есть «ЗОЖ». Его ценим.

Теперь критика. Люди отказываются от «ЗОЖ» - дескать, не помогло. Мне тоже не помогает пока ничего, но дело не в этом... Меня обижает недосказанность в рецептах или описаниях. Надо как-то за этим следить. Подобные упущения проскальзывают из номера в номер. То недосказали, то не дописали, то недоразъяснили. А люди сразу «на дыбы»: «ЗОЖ» виноват!

Или вот еще Клара Доронина выступает у вас в роли постоянной ведущей рубрики, но веры ей у меня с некоторых пор нет. А ведь поначалу я считал, что «ЗОЖ» повезло с таким талантливым автором! Но так больше не считаю.

А все началось с чайного гриба. Принесла родственница в баночке нам этот гриб – нате, говорит, разводите! Что и как, она толком и сама не знала, ей самой кто-то дал. Я вспомнил, что где-то в «ЗОЖ» читал про гриб, и давай искать. Нашел статью Клары Барониной, стал читать. Раз прочитал, два и три — никак не могу ухватить суть сказанного. Вот на сколько же, конкретно, воды рассчитаны все компоненты, перечисленные Кларой? Сахара аж 10 процентов написано, а люди, насколько я слышал, в 3-литровую банку кидают по 3 столовые ложки. Клара написала, что аж по 200 г сбора трав можно заваривать для гриба. У меня давно припасена смесь из трав для сердца, да что-то лень каждый раз заваривать да настаивать... А тут такой случай! Всыпал я грибу этой смеси всего-то ложки три столовых, а он, бедняга, аж из банки полез! Аж почер-

нел, скукожился и подобрал под себя все свои «лохмотья» снизу. Хорошо, я вовремя спохватился да промыл гриб, да заварил обыкновенного чая с сахаром - тем и спас гриб от беды. Недели три я держал гриб в 3-литровой банке, потом поставил 5-литровую. Теперь нормально: и грибу просторно, и моя рука в отверстие пролезает, и наливать воды можно на две трети и хватит. Главное, гриб «посветлел лицом», и мы уже и другим его дали немного.

К чему я все это говорю? Да к тому, что Клара, по-моему, сама гриб никогда не держала. Вот и вношу предложение: чтобы в дальнейшем избегать таких «проколов» и не злить читателей, я бы всегда проверял даже и маститых авторов. Ну, что стоило редактору отправить корреспондента в любую близлежащую от Москвы деревню и сказать: «Клара Кларой, а ты привези-ка на всякий случай материал о том, как простые крестьяне содержат этот гриб. Какого они мнения и кто и как ухаживает за ним!» У нас, я смотрю, никто толком не знает, как это правильно делать. И я в том числе.

Ну, пойду дальше. Перестал я употреблять квас по Болотову. Кислый, резкий, и от него у меня стал желудок побаливать. Может, и ничего страшного, да откуда знаешь? Вычислил я быстро, что точно такой же квас можно получать из всего. Даже из... овса. А уж про шкурки от арбузов, дынь, бананов и яблок и говорить нечего. Одно, как говорят, к одному. Главное, технология проста и доступна. Засыпал ингредиенты — и все! Вот обычный бы квас по такой технологии сообразить, так какой бы дурак «кока-колу» покупал! Жду уже несколько лет, может, «ЗОЖ» где-то раскопает простенький рецепт изготовления кваса из ржи или пшеницы да опубликует для своих подписчиков.

Я купил несколько лет назад книжечку «Квас, брага, медовуха», но не могу уловить саму суть и общий принцип изготовления кваса. Там 80 рецептов и все разные! И все сложные по технологии. Вообще-то вестнику «ЗОЖ» надо присматриваться к простым продуктам питания. И потихоньку-полегоньку публиковать альтернативы тому, что продается в магазинах. Особенно в смысле разной подслащенной воды. Ведь травят народ всякой гадостью в этих полиэтиленовых бутылках. Дайте рецепты — люди бы сами могли сделать и проще, и полезней. Сами-то мы можем разве что в банке варенье развести с водой, да и то правда, что вредно сахара столько употреблять! Особенно плохо диабетикам, только вдумайтесь, как им плохо!

Покритиковал, посоветовал, надо бы и завязывать, да не все выговорил. «Творческий клуб» в «ЗОЖ» я избегаю читать. Мне неинтересно, даже если что-то и пробежал глазами. Но это лично мне. А так, может, стоит еще творческую страничку добавить? Пусть люди хоть в «ЗОЖ» опубликуются! Ведь в обычных газетах теперь не пробьешься. Понабрали собственных корреспондентов, им надо чем-то нам головы морочить, а для читателей места нет! Тиражи падают, теперь завлекают всякими розыгрышами. Вырезай купон и выигрывай...

Но если серьезно подойти к вопросу о творчестве читателей, то «ЗОЖ» следовало бы присмотреться к авторам и даже взять на себя функции посредника, что ли. У многих людей лежат без дела, может быть, неплохие вещи, а куда, к кому обратиться? У меня тоже есть немного в серванте, и я тоже не знаю, куда приткнуться со своими стишками и даже небольшим рассказиком о том, как повышения пенсий нас доконали. Вот опять вопрос, и опять его надо решать. Сейчас ведь такие песни с такими паскудными и бездарными текстами несутся по радио и с аудиокассет, что волосы на голове шевелятся, и я лично уже почти готов голосовать даже за КПРФ. Нашу культуру уничтожают и подменяют ее черт-те чем! Это ужасно, это смерть!

Адрес: Мериясову Станиславу, 676850 Амурская обл., г. Белогорск, РУС, а/я 44.

«ЗОЖ»: Ну вот, видите, сколько «гвоздей» забил в наш адрес дражайший Станислав. Большущая просьба ко всем точнее описывать свои методы лечения и рецепты.

Во-вторых, как пестовать этот окаянный чайный гриб, который у Мериясова «полез из банки и аж почернел».

В-третьих, кто знает, поделитесь простенькими рецептами изготовления кваса.

Ну, и так далее. Мы со своей стороны обязуемся...

Газета для учителей и не только

Получила очередной, августовский номер. Бережно разрезала газету, сшила. Если все остальные периодические издания читаю с конца, то «ЗОЖ» начинаю с обложки. Боюсь пропустить фразу, вникаю в смысл каждого слова, ибо это родничок светлой воды. Пью эти роднички от номера к номеру, становлюсь сама добрее, светлее, здоровее.

Рада, когда мои мысли совпадают с мнением авторов, а значит, с теми 3 миллионами подписчиков-россиян. Это немаловажно в наше время. Кто сейчас считается с нашим мнением? Руководитель на работе? Каждый борется за свое кресло. Таков век.

Нравится открытость «ЗОЖ». Вы печатаете даже те высказывания подписчиков, которые обижают газету. У русских людей есть пословица: «На каждый роток не накинешь платок». Мир не без зла, а ваш «ЗОЖ» упорно лечит его советами, стихами, анекдотами. Лечите тело и душу. Попыталась недавно найти «Учительскую газету» в школах, но тщетно. Никто ее не выписывает. Забыли, что таковая есть. Дорогая, не по карману учителям. Кто-то из педагогов посмеялся: «Теперь «ЗОЖ» — учительская газета, в нее мы пишем, делимся бедами, рецептами». «ЗОЖ» учит нас добру, мудрости народной, любви к ближнему.

Адрес: Уткиной Лидии Васильевне, 423832 г. Набережные Челны, д. 40/13, кв. 17.

ПРО ГИМНАСТИКУ СТРЕЛЬНИКОВОЙ

«ЗОЖ» появился в моей жизни в 1999 году. С того же года я стала заниматься парадоксальной гимнастикой Стрельниковой. Был у меня в ту пору застарелый бронхит. Врачи говорили, что заболевание не лечится. Но я всегда верила: любую болезнь можно вылечить. Еще 15 лет назад была у врача-невропатолога по поводу поясничного остеохондроза, мне сказали, что могу стать инвалидом. Самостоятельно штудировала дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой, сначала по 600 вдохов в день, а затем постепенно по 2 тысячи вдохов утром и по 2 тысячи вечером в течение почти 1,5 года ежедневно. Сразу стали происходить с организмом изменения: прошла одышка, появилась легкость в теле, потихоньку стала худеть, боли в пояснице прошли. Внезапно случился сильный кризис. Это побудило меня написать обо всем и предупредить, что может быть и такое. На фоне благополучного здоровья резко заболела. Состояние плохое, как будто организм весь отравили. Видимо, была интоксикация, пропал аппетит, появилась тошнота и рвота по утрам, от сильного кашля по ночам я не могла спать...

В книжке о гимнастике Стрельниковой о кризисах не написано ничего, а вот в методике дыхания Бутейко прочитала, что могут быть такие очистительные и оздоровительные кризисы (ломки). Чем сильнее болен человек, тем жестче они проходят, а без ломок не будет выздоровления. Бутейко дает советы, как их надо преодолевать. У меня, по всей видимости, обострился бронхит, а Бутейко предупреждает, что особенно страшен во время ломок кашель. Его надо стараться всеми способами ликвидировать. Сейчас уже точно не помню, чем мы с мужем облегчали мое состояние. Пила какие-то травы. Дыхательные упражнения из-за слабости в это время не делала. Благо, были рядом муж и друзья, которые поддерживали меня. В начале болезни я обратилась к врачам. Меня чуть не уложили в больницу, хотя диагноза точного установить не смогли. От больницы и лекарств отказалась. Как в дальнейшем подтвердилось, сделала правильный выбор, так как моей болезнью оказалось всего лишь очищение бронхов. Через два месяца кашель стал стихать, и все постепенно нормализовалось. Единственное, что решила сделать – это поднять иммунитет. Воспользовалась методом лечения живым веществом куриного яйца Г.А. Капустина, который описан в «ЗОЖ» (№2 за 2001 год) в статье «Спасает курочка Ряба».

С тех пор прошло 2 года... Кашель прошел совсем, аллергии нет, похудела на 15 кг. Вес стал соответствовать росту, забыла о поясничном остеохондрозе. Мне хоть уже 51 год, а энергии такой, как сейчас, не было и в 35 лет, душа как-то помолодела. Продолжаю делать по утрам дыхательные упражнения по 1400 вдохов для профилактики и просто удовольствия ради. Ведь дыхательная гимнастика поднимает настроение, дает легкость организму. Если кто-то решит освоить дыхательную гимнастику, то заниматься надо с большим усердием, с воодушевлением, терпением и радостью. На самом деле гимнастика очень легкая и доступная. Вы быстро к ней привыкнете, и она станет приятной необходимостью. Делая ее под приятную музыку, даже танцевальную, вы можете попутно снять и стрессы.

Адрес: Волохиной Светлане Викторовне, 662500 Красноярский край, г. Сосновоборск, а/я 38.

И ВСЕ ПОЙДЕТ ВО БЛАГО ЗДОРОВЬЮ...

Мне под 70! Так что же?
В медицине я невежда.
Но когда читаю «ЗОЖ»,
Появляется надежда.
Победить недуг сумею,
На тот свет всегда
успею.

К сожалению, у меня не одно заболевание. Как определил один уважаемый мною врач в городе Волгограде: «Это радости детства» — холодного, голодного военного, лишенного счастья и радости. Но мой девиз — «Жить и ценить каждую минуту жизни». Может, потому я и рифмую стихи и посылаю их в разные газеты, чтобы поделиться со всеми чувством оптимизма и восторгом от красоты, окружающей нас.

На страницах «ЗОЖ» много говорится о народной медицине, то есть о лечебных травах... И какое огромное удовольствие — собирать их! Какой же аромат исходит от каждой веточки, от былинки, и какая неописуемая красота!

Или другое: пить смесь «30+30» — не самое, наверное, большое удовольствие. А если представить цветущий подсолнечник: его шляпка с ярко-желтыми лепестками — как утреннее раннее солнышко с ласковыми лучами!

А 30 г водки?! Это ж золотая нива — пшеница с тугими колосками, которые звенят при дуновении ветерка и источают запах свежевыпеченного хлеба. И надо видеть:

Как в поле пшеница
и рожь колосится,
И просо склоняет кисти
свои.
Из свежей муки в печи
поляницы
Ароматны, румяны,
пышны.
Их вкус — от мозолистых
рук хлебороба.
Об этом твержу вновь
и вновь:
Поддерживают дух
трудового народа
Вера, Надежда, Любовь.

И если вы с такими мыслями выпьете залпом эту смесь, поверьте мне, и запах приятный, и вкус отменный, и все пойдет во благо здоровью.

Искренне желаю всем вылечиться, быть здоровыми и телом, и духом. Вот тогда и придет счастье.

Адрес: Дорофеевой Нине Васильевне, 403618 Волгоградская обл., Руднянский р-н, с.Большое Судачье.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ?

Под впечатлением статьи «Великое таинство молитвы» в №14 «ЗОЖ» решил взяться за перо, чтобы поделиться своими соображениями.

Моя мама, — она родилась задолго до революции 1917 г., — была глубоко верующим человеком. Во всех сложных ситуациях обычно обращалась за советом к Богу. Думаю, что в этом заключался секрет ее долголетия. Несмотря на катаклизмы XX века (гражданская война, голод, эпидемии, репрессии, Великая Отечественная война), она, физически слабая женщина, сумела выдержать все тяготы и сохранить свою жизнестойкость.

За 70 лет атеизма в нашей стране мировоззрение россиян изменилось. Они отошли от религии,

взвалив на себя весь эмоциональный груз жизни. Это не могло не отразиться на состоянии здоровья и сокращении жизни, особенно у мужчин. Молясь, человек уходит в себя, проникая в собственную душу и открываясь сердцем при обращении к Богу. При этом он как бы перекладывает часть своих проблем на Всевышнего.

Масса людей живет сейчас в тревожном состоянии беспокойства и одиночества. Разрушительные взаимоотношения с сослуживцами на работе и в семье приводят к депрессии. Как помочь себе? Может, стоит облегчать душу, воспользовавшись опытом наших предков? Ведь причин для переживаний в их время было не меньше.

Я учитель истории, немного занимаюсь целительством и часто общаюсь с людьми, которые просят о помощи. Размышляя над бытующими эмоциональными перегрузками, думаю, что многим могла бы оказать помощь молитва, чтобы избавиться от гнета страданий, пережить горе, отчаяние и боль. Попробуйте вспомнить хотя бы «Отче наш», а молясь, старайтесь не говорить лишнего. Очищение от скверны отрицательных влияний, надеюсь, последует непременно.

Адрес: Крапивину Юрию Борисовичу, 454005 Челябинск, ул. Свободы, д.102-А, кв.20.

Тел: (3512) 37-16-16.

ФИЗПОДГОТОВКА — МОЕ ГЛАВНОЕ ЛЕКАРСТВО

Добрый день, уважаемая редакция «ЗОЖ» и зожевцы! К вам обращается Сергей Родин. Письма мои не раз были опубликованы на страницах вестника (№ 4 (160) за 2000 год; № 15 (219) за 2002 год; № 21 (225) за 2002 год; № 9 (237) за 2003 год). Мое сегодняшнее письмо — о физподготовке, как (я так считаю) самого лучшего способа борьбы с болезнью.

Медицина в нужный момент мне помогла, и хорошо помогла — остался жив после того, как меня сбила машина, и я получил тяжелейшую черепно-мозговую травму, а все остальное — моих рук дело. В январе 1998 года приехал в Пятигорский военный санаторий с мамой. Тогда я впервые поднялся по лестнице к памятнику Ленину. Вскоре оставил палочку и с тех пор не беру ее в руки. Грязелечение, которое принимаю в санатории, сделало мышцы ног более пластичными. Скорость бега увеличилась. Два раза в год — весной и осенью — участвую в «Космическом марафоне» в городе Королеве. В прошлом году, будучи в Пятигорске, обежал вокруг Машука за 3 часа. В этом — за 2 часа 10 минут (бежал со стороны Провала к месту дуэли Лермонтова).

Конечно, большую роль в моем восстановлении сыграли не только родители и медики, но и Господь Бог. Без него давно бы лежал в земле. Читал, что люди с такими травмами в большинстве случаев умирают. А я не только выжил, но и бегаю по 10-12 км, занимаюсь тяжелой атлетикой (штанга 80 кг), плаваю в бассейне (начинал с 500 метров с трудом), боксом совокупно с кикбоксингом (удары ногами).

Восстановиться в принципе может любой человек. Были бы желание и уверенность в себе. Сейчас больше доверяю себе и спорту. Таблеток стараюсь не пить. Только два раза в год принимаю лекарство для поврежденного мозга — кодитум. Физподготовка — вот мое главное лекарство.

А для тех, кто мне не верит, почитайте в медицинских книгах о том, как там написано про физподготовку: « ... в процессе, когда мышцы рук и ног всего тела работают, происходит улучшение обмена веществ, витамины быстрее добираются до тех мест, где они нужнее всего...».

Желаю всем удачи и успехов в преодолении болезней.

Адрес: Родину Сергею Анатольевичу, 141070 Московская обл., г. Королев-10, пр-т Космонавтов, д. 26, кв. 189.

А МНЕ ЛЕТАТЬ ОХОТА

Эта история началась год назад, когда мне сделали операцию, удалив эндометриозную кисту. О том, что у меня киста яичника, врачи не знали, пока не разрезали, поэтому лечили антибиотиками. Их же кололи и после операции. В итоге после месячного пребывания в больнице выписали с диагнозом «эндометриоз», подорванным иммунитетом и продолжающимся воспалением. Прописали гормональные таблетки норколут. Чувствовала себя плохо. Мучили боли внизу живота, постоянно простужалась и все время хотела есть. Съездила в областную больницу на УЗИ. И снова назначили антибиотики плюс дорогой импортный препарат — иммуномодулятор. После двухмесячного курса врач сообщила, что лечение не помогло, воспаление увеличилось, появился отек яичника. Нужно пробовать другие лекарства. Так, потратив немалые деньги, время и здоровье, я снова оказалась у «разбитого корыта».

Моя мама, которая верит народным способам лечения, уговорила меня попробовать растительное лекарство — морозник. Мне 28 лет, и до сих пор я, как и большинство моих сверстников, наверное, предпочитала таблетки. Тем более что эффект они дают сразу, а травы надо пить долго. Все же решила рискнуть и заказала морозник у травницы Климовой. Дальнейшее я могу назвать только чудом своего второго рождения.

За три месяца приема морозника я похудела на 8 кг. У меня отрегулировался цикл месячных, сократилось воспаление матки и яичника. После УЗИ врачи сняли все ранее поставленные диагнозы, кроме эндометриоза. Послеоперационный шов наконец перестал беспокоить. Стрессовое состояние, преследовавшее меня на работе, несмотря на валерьянку, пустырник и прочее, тоже исчезло. Я забыла, когда последний раз нервничала. Все события стали восприниматься проще, поэтому и жить стало гораздо легче. Я чувствую легкость и в душе, и в теле. Не ходить, а летать хочется! Окружающие заметили мою улыбчивость, на меня стали обращать внимание мужчины, даже оборачиваются на улице. Это очень приятно, когда тебе под 30.

Поверив в целебную силу растений, я заказала у Климовой траву — «боровую матку» для лечения воспаления и эндометриоза. Слизистая оболочка внутри матки (эндометрий) при этом заболевании разрастается, вызывая сильные боли во время менструации и кровянистые выделения. Меня уверяли, что эндометриоз практически

не лечится. Я лишь глотала целыми упаковками обезболивающие средства. Через три недели, когда я начала принимать боровую матку, боли прекратились, затем произошло отторжение эндометрийных разрастаний — из меня вышло много густой слизи.

Теперь я твердо знаю, что лечиться лучше только травами. Если кому-то понадобится, сообщаю координаты травницы: 353440 Анапа, Главпочтамт, до востребования, Климовой Ольге Викторовне.

Адрес: Старковой Елене Валерьевне, 624022 Свердловская обл., г.Сысерть, ул. Калинина, 33-2.

«ЗОЖ»: Что ж, Ольга Викторовна — известная травница, и на наш взгляд, доверять ей можно.

НА ОСТАЛЬНУЮ ТЫСЯЧУ ШИКУЮ

Примерно года три я ваша читательница и почитательница. Читаю «ЗОЖ» от корки до корки и нахожу немало полезных советов и для себя, и для своих знакомых. Дело вы делаете очень нужное и доброе, и я думаю, что ваших подписчиков будут миллионы — вся нищая Россия, которой недоступны дорогие лекарства и клиники. Немного о себе. Мне 63 года. Естественно, что к этому времени я приобрела (причем без очереди и совершенно бесплатно) букет болезней — у меня язвенная болезнь 12-перстной кишки, панкреатит, энтероколит и другая мелочовка вроде тахикардии, варикозного расширения вен, хондроза шейного, поясничного, и это, наверное, не все.

За свои 46 лет непрерывного стажа я заработала агромадную пенсию, аж в 1714 рублей, причем северный стаж сейчас выбросили, а то было бы у меня 56 лет стажа. Так вот, примерно 700 рублей я плачу за квартиру, а на остальную тысячу шикую целый месяц.

Благодаря вашей газете я существенно уменьшила походы в аптеку, насобирала и насушила трав. Тахикардию лечу — завариваю плоды боярышника и шиповника, добавляю пустырника и зеленого чая в двухлитровый термос и пью целый день, как чай. И спится лучше, и анаприлина меньше кушаю. От язвы делаю настойку подорожника и алоэ, выжатый сок развожу водкой в равных долях — 100 г сока и 100 г водки. Пью по чайной ложке 3 раза в день, становится легче.

Не обращайте внимания на хулителей вашей газеты — вроде той дамы, которая так неудачно лечилась снегом с солью. Могу сказать на это только одно: голова дана нам не только для того, чтобы в нее вместилось высшее образование, но еще и для того, чтобы думать и руководствоваться здравым смыслом, тогда и не будет надобности угрожать прокуратурами.

И еще, в молодости я писала стихи, печаталась в газетах. Хочу подарить нашим зожевцам для поднятия настроения несколько стихотворений. Если это кому-то улучшит настроение, придаст бодрости, буду очень рада.

Адрес: Рыжковой Тамаре Алексеевне, 680028 г. Хабаровск, ул. Больничная, д. 2, кв. 2.

«ЗОЖ» : Из присланного Тамарой Алексеевной мы кое-что выбрали для сегодняшнего «Творческого клуба» на 30-й стр.

ЗАКРЫТЬ ВСЕ ЛАЗЕЙКИ

Хочу поделиться своим опытом по преодолению недугов. Огромную роль в победе над болезнью играет психологический настрой человека на выздоровление. Иначе любое лечение будет малоэффективно.

Известно, что мысли — материальны и оказывают на человека явно выраженное физическое воздействие: отрицательные — разрушают организм, положительные — восстанавливают его ничуть не хуже, а, наверное, и лучше самых дорогих лекарств. Правда, негативные мысли имеют свойство очень легко внедряться в подсознание человека, парализуя его волю, приводя к глубокой депрессии и пессимизму. Если у тяжелобольного человека наметилось улучшение, а он случайно услышит, что безнадежен, то этого, поверьте, будет достаточно, чтобы свести на нет все усилия врачей и родных. У человека должен быть положительный психологический настрой, переходящий в уверенность о выздоровлении.

В это время лучше всего заняться какой-либо интересной творческой работой, способной поглотить все внимание человека, не оставив лазеек для отрицательных мыслей. Для меня таким занятием стала «прикладная поэзия».

До недавнего времени я не писал стихов, если не считать поздравлений к юбилеям друзей и хороших знакомых. И, вероятно, никогда бы не занялся поэтическим творчеством, если бы не стресс от неожиданно обнаруженной у меня летом прошлого года болезни. Мне предстояла серьезная полостная операция в онкологической больнице. Времени у меня для раздумий оказалось достаточно. Но надо было еще успеть высказаться о передуманном и осмысленном: о жизни, о взаимоотношениях людей, о том, что портит жизнь и что делает ее лучше. Я прочитал немало философских книг, да и сам приобрел определенный жизненный опыт: мне 51 год, работаю начальником бюро в управлении проектирования автомобилей ДТР ВАЗа. Попытался изложить свои мысли в наиболее удобной и доступной для понимания форме — в виде стихов, а не философских трактатов. Это занятие очень помогло мне в преодолении недуга, отвлекая от плохих мыслей при подготовке к операции и после нее.

Искушенные литературоведы, вероятно, не найдут в этих стихах особой поэзии, но обычным людям они, я полагаю, помогут создать необходимый настрой и на выздоровление, и в других сложных жизненных ситуациях.

Встречай все трудности достойно.
Не трусь, не плачь, а просто помни:
Все блага в жизни — не за так,
И достигает цели воин,
Не трус, не нытик, не слабак.

Не закулисное шуршанье,
А характерная черта
Людей, не знавших подаянья,
И независимых всегда.

Тех, что судьбу свершают сами,
В невзгодах волю закалив.
Их неудачи не сломали.
Мир опирается на них!

Адрес: Лудкову Николаю, 445054 Самарская обл., г.Тольятти, ул. Мира, д. 111, кв. 307.

СБЕРЕГИТЕ ТО, ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЭТО НЕ ПРОЕСТЬ

Сегодня мы все чаще слышим о том, что все болезни — от неполадок в желудочно-кишечном тракте. Значение состояния зубов, являющихся преддверием ЖКТ, в этом контексте трудно переоценить.

Корреспондент «ЗОЖ» Кира Апраксина встретилась с кандидатом медицинских наук, заслуженным врачом Российской Федерации Олегом Ивановичем ХАРЧЕНКО, который сегодня возглавляет крупнейший в столице лечебно-консультационный специализированный комплекс — стоматологическую поликлинику № 62.

«ЗОЖ»: Олег Иванович, один из ваших коллег мечтает о том, чтобы у человека смена зубов происходила в течение жизни по мере их изнашивания. Как, например, у слона. Вы же говорите, что у человека зубы меняются три раза, первые — молочные, вторые — коренные, ну а на «третье» — вставные. Просветите нас, как сохранить хотя бы то, что имеем, пока наука нам не в силах предложить выращивание зубов третьего поколения?

Олег ХАРЧЕНКО: Разговор серьезный. Можно надеяться на новые открытия и изобретения ученых, но каждый человек обязан позаботиться о себе сам.

Многочисленные исследования ученых доказали, что степень тяжести патологических процессов в полости рта зависит от количества скопившегося налета на зубах. Подсчитано, что в одном миллиграмме этого налета присутствует до 800 млн. микроорганизмов, в то время как регулярная чистка снижает их количество в 100 раз.

Удалить налет можно только механическим путем, то есть чисткой с помощью зубной щетки. А так как щетина не проникает в межзубные промежутки и десневую борозду, то зубной нитью и зубочисткой.

«ЗОЖ»: Сегодня изобретено множество различных модификаций зубных щеток вплоть до электрической. Какой щеткой лучше пользоваться?

О. Х.: Я лично чищу зубы самой обычной отечественной щеткой. А вообще выбор таковой зависит от возраста человека, а также от состояния зубов и мягких тканей полости рта. Детям необходимо пользоваться маленькой щеткой, головка ее не должна превышать 20-25 мм, а ширина 8-10 мм. У взрослых щетки могут быть несколько крупнее, но головка не должна быть более 30 мм.

Зубные щетки изготавливают из натурального и синтетического материалов. Последние предпочтительнее. К сожалению, в нашей стране пока не принято помечать на упаковке, какую жесткость имеет зубная щетка, тогда как, например, во Франции давно указывают — жесткая, средней жесткости или мягкая щетка.

Срок использования зубной щетки — 3 месяца.

«ЗОЖ»: А как правильно чистить зубы?

О.Х.: Способов чистки зубов много, повторюсь — при каждом конкретном случае необходим индивидуальный подход. Поэтому понадобится консультация стоматолога.

Чистить зубы необходимо дважды в день по 3-5 минут — утром, после завтрака, и вечером, перед сном. Правда, что касается утренней чистки, то здесь существует два варианта — перед завтраком или после него, все зависит от того, насколько чисто зубы были почищены с вечера. За ночь невычищенные бактерии, оставшиеся кусочки пищи подвергаются гнилостному процессу и соответственно с завтраком могут попасть в желудочно-кишечный тракт. В течение дня дополнительно чистить зубы совсем не обязательно, достаточно после приема пищи прополоскать рот.

Можно чистить и спинку языка, так как на нитевидных сосочках оседает также большое количество микроорганизмов.

Следует помнить, что зубная щетка — предмет только индивидуального пользования. После чистки зубов щетку тщательно промывают горячей водой (при необходимости с мылом) и оставляют в стакане ручкой вниз. Хранить щетку нужно без футляра.

«ЗОЖ»: Как вы относитесь к повсеместной рекламе по поводу «орбит без сахара после еды»?

О. Х.: Отношусь к этому спокойно, но сам жевать не стану. Пользы я в этом никакой не вижу, хотя вреда — проводились исследования — тоже не обнаружено. Другое дело, что у людей с недостаточным выделением слюны, когда некоторые страдают сухостью во рту, жевание «резинки» вызывает повышенное слюноотделение. А слюна, как известно, имеет бактерицидные свойства. Но в большей степени жевание прежде всего сказывается на ЖКТ, когда в желудке начинается ответная реакция — выделение желудочного сока. Здесь скорее всего о вреде или пользе жевательной резинки должны говорить гастроэнтерологи.

На Руси же издревле существовала традиция — от болезней зубов пожевать смолу сосновую или кедровую. В этом толк был.

Смолы содержат много различных полезных минеральных и биологических веществ. Но надо помнить и о том, что экология тогда была другой.

«ЗОЖ»: В первой беседе с Харченко мы осветили лишь несколько актуальных вопросов. Но остаются и другие не менее важные проблемы. Сейчас, когда стоматология стала дорогой и входит в разряд элитных медицинских услуг, мы надеемся продолжить консультации с Олегом Ивановичем.

КАК «ПОДСЛАСТИТЬ» САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

Сегодня сахарный диабет представляет собой колоссальную и медицинскую, и социальную проблему. Во всем мире смертность от сахарного диабета продолжает расти, увеличивается заболеваемость этим страшным недугом, и более того, он упорно молодеет. По статистике Всемирной организации здравоохранения, это заболевание удваивается каждые 15 лет. Сейчас в мире порядка 200-210 миллионов больных сахарным диабетом. В России примерно 10 миллионов людей страдают этим заболеванием.

– Кстати, во всем мире врачи четко говорят о том, что сахарный диабет выявляется примерно в половине случаев от реальной распространенности, – утверждает кандидат медицинских наук, доцент кафедры эндокринологии Московской медицинской академии им. И.М.Сеченова Алексей Вадимович ЗИЛОВ, с которым беседует наш корреспондент Светлана Пальмова.

«ЗОЖ»: Еще в I веке нашей эры Аретеем было дано первое клиническое описание диабета, проявляющегося сухостью во рту, жаждой, частым мочеиспусканием. Это все основные симптомы сахарного диабета?

Алексей ЗИЛОВ: Кроме одного, самого главного: сахарный диабет – это целая группа обменных заболеваний, которая характеризуется повышением уровня глюкозы, или, как мы говорим на медицинском сленге, сахара крови. Согласно современной классификации, принятой в мире четыре года назад, это заболевание делят на несколько групп. В последнее десятилетие активно прогрессирует диабет типа II.

«ЗОЖ»: С чем это связано?

А.З.: Прежде всего с малоподвижным образом жизни, накоплением избыточного веса, отложением жира в области живота. Этот тип сахарного диабета четко связан с развитием атеросклероза, артериальной гипертензии, липидного спектра крови и так далее.

Сахарный диабет типа I когда-то назывался ювенильным, потом инсулинозависимым. Должен с горечью констатировать, что этот тип заболевания пожизненно лечится инсулином. Дело в том, что в основе развития повышенного уровня глюкозы крови лежит абсолютное разрушение инсулинопродуцирующих клеток, причем развитие этого разрушения целиком связано с активностью иммунной системы.

«ЗОЖ»: В чем же официальная медицина видит выход?

А.З.: В мире пока еще не научились лечить аутоиммунные процессы, равно как и не делается трансплантация поджелудочной железы или подсадка бета-клеток. Так что этот тип диабета лечится только инсулином.

«ЗОЖ»: Существуют ли еще какие-либо формы диабета? Вы сказали о нескольких группах...

А.З.: Еще один вариант сахарного диабета – так называемый дистанционный. Он встречается примерно у 2% беременных женщин с конца второго триместра и характеризуется следующим. В силу перестройки организма женщины, готовящейся стать матерью, снижается чувствительность к инсулину, и сахар крови во втором и третьем триместрах возрастает. После родов все проходит само собой. И все-таки именно в этот период женщина должна особенно тщательно следить за своим рационом, регулярно делать анализы крови и мочи: ведь каждая мать мечтает родить здорового ребенка, не правда ли?

«ЗОЖ»: Еще бы! Ради этого и живем! А почему возникает сахарный диабет? Играет ли какую-то роль наследственность?

А.З.: Сахарный диабет может быть следствием разрушения поджелудочной железы, операции на ней. Повышенный уровень гормонов крови тоже может привести к сахарному диабету, потому что большая часть из них является контринсулярными. Что касается наследственности...

Если в семье хотя бы один из родителей или близких родственников болеет сахарным диабетом, то где-то в возрасте 40-45 лет сыну или дочери необходимо хоть один раз в жизни сдать кровь на сахар. Особенно важно это для тех, кто с ранних лет страдает артериальной гипертензией, у кого, как на дрожжах, увеличивается объем талии, начинается абдоминальное ожирение. И очень часто в этой группе пациентов мы обнаруживаем либо начальное нарушение углеводного обмена, либо выявляем, увы, сахарный диабет. Риск развития сахарного диабета второго типа, по международной и российской статистике, составляет примерно 30%. Если же еще и запустить себя, отращивать жир внутри, в области живота – это 100% реализация в диабет.

«ЗОЖ»: Как же выйти из такого положения?

А.З.: Вести подвижный образ жизни, поддерживать нормальный вес, не откладывать в собственные «закрома» все то, что превращается в жировые отложения.

«ЗОЖ»: Какой тип диабета наиболее распространен?

А.З.: Диабет II типа, инсулинонезависимый. Очень часто при нем возникает некая успокоенность, мнимое благополучие как у пациента, потому что нет клинических симптомов, так и у врача, потому что зачастую он не уделяет внимания ни санпросветработе, ни лечебным мероприятиям. Но пациент должен забить тревогу, когда он начнет поправляться, когда у него станет повышаться артериальное давление, нарушится холестериновый обмен и возникнет сниженная чувствительность к инсулину. Рано или поздно это приведет к относительному дефициту инсулина и появлению повышенного уровня глюкозы крови. Так замкнется порочный круг, активно станет прогрессировать атеросклероз. Такие больные чаще всего погибают от инфарктов, инсультов, других сердечно-сосудистых недугов.

«ЗОЖ»: Может ли человек сам заподозрить у себя диабет и обратиться к врачу?

А.З.: При наличии симптомов может, конечно. Они, кстати, типичны: жажда, частые походы в туалет, увеличение объема выделяемой мочи. Возникает сухость кожных покровов, снижается интеллектуальная и физическая трудоспособность. Но, повторю, только скрининг на сахарный диабет может дать подлинную картину. Да и цифры глюкозы 7-8-9 ммоль/в литре крови должны насторожить и врача, и пациента.

«ЗОЖ»: Норма сахара крови – какая она?

А.З.: На сегодняшний день в Российской Федерации определена так называемая цельная кровь. У здорового человека цифры глюкозы крови не должны превышать 5,5 ммоль/л. Если же показатель равен 6,1 ммоль/л, мы ставим диагноз «сахарный диабет». Есть и пограничное значение – сахар крови уже больше 5,5 ммоль/л, но меньше 6,1 ммоль/л. Тогда мы проводим так называемый глюкозотолерантный тест, его называют «сахарной нагрузкой». Даем пациенту стандартное, дозированное количество глюкозы – 75 граммов и через два часа определяем уровень сахара крови. Если кровь взята из вены и результат больше 10 ммоль/л, а из пальца – 11,1 ммоль/л, диагноз не вызывает сомнений.

«ЗОЖ»: Так можно ли лечить сахарный диабет?

А.З.: Да, приходится признать, что при современных возможностях медицины, биологии, фармакологии радикальных методов лечения сахарного диабета нет. И все же сахарный диабет необходимо лечить систематически на протяжении всей жизни больного. Да, врач назначает своему пациенту препараты и сахаропонижающие таблетки. Но давайте вспомним русскую пословицу: «Хорошая пища тяжелую болезнь лечит». Здесь на первый план выступает рациональное лечебное питание.

«ЗОЖ»: И каковы особенности рациона диабетчика?

А.З.: При сахарном диабете существуют две особенности, когда речь идет о питании. Есть непосредственный пищевой рацион, который направлен на неповышение или на медленное повышение сахара крови. Суть этой диабетической диеты сводится к тому, что ограничиваются простые, легко доступные углеводы, которые достаточно быстро способствуют повышению глюкозы в организме. Их в рационе не должно быть больше трети от всей потребности в углеводах.

Однократно пациенту, больному сахарным диабетом, не рекомендуется выпивать больше 100-150 мл молока, в котором содержится сахар-лактоза.

Если речь идет о другом простом сахаре – фруктозе, которая не является сахарозаменителем и способствует повышению уровня глюкозы крови, то мы рекомендуем 12-15 граммов чистого углевода, или одно среднее яблоко.

В квасе, в пиве есть солодовый сахар – разрешается выпить за один раз не больше 150-200 мл. А вот два других простых сахара – сахарозу и глюкозу из рациона надо исключить.

Другие углеводы – более сложные: крахмал, клетчатка. Они должны употребляться пациентом в разумном количестве, причем упор следует делать на степень измельчения продукта. Диабетику следует есть более грубую пищу: фрукт вместо сока, недоваренный рис лучше, чем размазня. Грубая пища дольше обрабатывается пищеварительными ферментами, медленнее усваивается, и организм не получает единовременно мощную нагрузку глюкозы.

«ЗОЖ»: А как быть тем, кто получает инсулин?

А.З.: Для них вводится понятие «хлебной единицы». Это условный коэффициент, который отражает вес любого углевода – 12 граммов. Перед пациентом стоит задача составить пропорцию: сколько надо инсулина на усвоение этого определенного количества углеводов. Это может быть среднее яблоко, половина грейпфрута, ложка любой каши с «горкой», столовая ложка крупы без «горки». Есть специальные таблицы, и пациенты, получающие инсулин, довольно легко в них ориентируются.

«ЗОЖ»: Влияет ли физическая активность на течение сахарного диабета?

А.З.: Безусловно! Усиливается приток крови, повышается вентиляция легких, повышается содержание кислорода в крови. При движении усиливаются обменные процессы в организме, а это благотворно сказывается на углеводном обмене. Так что утренняя гигиеническая гимнастика – обязательно! Оздоровительная ходьба, езда на велосипеде, плавание в медленном темпе – выбирайте на вкус!

«ЗОЖ»: Не могу не спросить вас, Алексей Вадимович, о нетрадиционных, или, как называют их за рубежом, комплиментарных, способах лечения сахарного диабета.

А.З.: Начну с того, что сейчас очень жестко пытаются добиться основных целевых показателей в лечении диабета. А это прежде всего нормальный сахар крови, нормальное артериальное давление и нормальный липидный спектр. Только рука об руку с официальной медициной, только советуясь с врачом, это мое мнение, можно обратиться и к нетрадиционной медицине. Ну вот, например, можно активно поедать земляную грушу – топинамбур, в нем есть инулин, с инсулином он ничего общего не имеет. Но когда в рационе больше зелени, редиски, репы, всего,что растет на грядках – конечно же, это существенно лучше, чем булочки с кремом или макароны. И, естественно, сахар крови при таком питании будет лучше. То есть, если человек перейдет на растительную пищу с разумным добавлением животного белка, он сменит образ питания, а с ним – и образ жизни. Может использоваться любая фитотерапия, но не как альтернатива официальной медицине, а как добрая помощница, как дополнительная терапия.

Есть несколько сборов лекарственных растений, которые можно применять при сахарном диабете. Назову несколько.

Листья черники, крапивы двудомной, травы галеги лекарственной берем в равных количествах. Измельчаем, смешиваем, 2 столовые ложки измельченного сбора заливаем 2 стаканами кипятка, настаиваем в термосе один час. Принимаем по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой в течение месяца. После небольшого перерыва курс можно повторить.

Неплохие результаты, как считают травники, приносит следующий сбор: берем в равных количествах листья черники, брусники, зверобоя продырявленного, травы горца птичьего, измельчаем, смешиваем, 2 столовые ложки сбора заливаем двумя стаканами кипятка в термосе, настаиваем 1 час и принимаем по полстакана 4 раза в день перед едой в течение месяца.

Известно, что в плодах рябины черноплодной содержится сорбит, который может заменить сахар. Так что ешьте на здоровье! Можно употреблять свежие плоды по полстакана 3 раза в день перед едой или во время еды. Пить сок из плодов рябины черноплодной по полстакана 3 раза в день.

Чай из зверобоя приготовить очень просто: 1 чайная ложка на стакан кипятка, настаивать 5-10 мин. Постоянное употребление этого чая усиливает защитные силы организма, помогает при нарушении обмена веществ, стимулирует железы внутренней секреции, в том числе и поджелудочной железы.

В капусте находится незначительное количество углеводов, поэтому больные сахарным диабетом могут включать ее в свой рацион в неограниченном количестве.

«ЗОЖ»: «Школа диабета» продолжит свои консультации в следующих номерах вестника.

СОВЕТЫ ХОДОКУ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

При своей врожденной лености и полноте я к тому же обзавелся рядом хронических заболеваний. О себе то и дело напоминали стенокардия, одышка, аритмия, онемение пальцев. А после обрушившегося на меня несколько лет назад инфаркта вообще долго не мог прийти в себя. Перепробовал по предписанию врачей несколько лекарств. Понял, что при постоянном употреблении они теряют свои поддерживающие свойства. Стал ходить в бассейн. Сначала просто лежал в воде на спине или животе, постепенно стал плавать по нескольку метров. Дальше — больше. Довел занятия до часа. Закончив сеанс плавания и приняв контрастный душ, испытывал необыкновенный подъем, хотелось жить. Но, увы, из-за застарелого кожного заболевания водные процедуры пришлось оставить.

Решил компенсировать лечение водой прогулками в лес, а недостаток физической нагрузки восполнить общением с природой. Сначала ограничился спокойной ходьбой на 1-2-3 километра. Самочувствие улучшилось, стабилизировалось, судя по пульсу. Тогда я увеличил маршрут. Неоценимым помощником оказался шагомер, дисциплинировавший меня на дистанции. Он подстегивал в намерении справиться с нужным километражем.

На протяжении нескольких лет я ежедневно фиксировал пройденную дистанцию, подводя ежемесячно итог. Сумма километров сначала была до смешного мала, но теперь она меня уже радует. Более того — с каждым годом увеличивается!

Какое-то время назад я однажды подумал: а почему бы мне летом не использовать при ходьбе лыжные палки? Снял с них кольца – опираться на снег не придется — прошмыгнул задами прямо в лес, благо он рядом. Сначала было непривычно и смешно, а встречные-поперечные и вовсе вышучивали мою затею:«А лыжи, дома забыл?», «Это что – удочки у тебя?», «Не обгоняй, а то упадешь!» Ну, и так далее. Привык... Оставил наверху лямки болтаться – комаров с руки отгоняют. А ходьба наладилась, палки темп помогли упорядочить. Шаг стал привычным и, главное, дыхание выровнялось. Вдох занимал один шаг, а выдох – целых четыре! То есть легкие при таком ритме успевают полностью вентилироваться. Теперь преодолеть 5-7 километров для меня уже не проблема, а удовольствие...

Конечно, появились маленькие секреты. По дороге я здороваюсь со своими любимыми деревьями. Есть у меня «матушка-старушка», «любовники», «пятачок», березки — «троица», «пламя». А тем, кто еще не обзавелся именем, просто кланяюсь: «сосеночки-сестреночки», «березоньки-подруженьки», «дубочки-дружочки», «вязики-князики», «кленчики-пижончики», «рябиночки-картиночки». Когда иду тропинкой вдоль озера, внимательно смотрю под ноги, чтобы ненароком на ужа не наступить. Иногда они греются на солнышке как раз на моем пути. Постучу палкой – они уползают. А грибов и ягод я не собираю. Зато зарядка получается на весь день. Пульс — 90. Годится! Присоединяйтесь, не пожалеете!

Адрес: Хасину А.Б., 600023 Владимир, Судогодское шоссе, д.23-б, кв.12.

ГЛАВНОЕ — ПОБЕДИТЬ ЛЕНЬ

Хочу поделиться с читателями «ЗОЖ», которые перенесли инсульт, своим опытом. Четвертый год я борюсь с этим недугом. Есть результаты, по крайней мере, сегодня могу сам себя обслуживать. По квартире хожу вполне свободно, а на улице – с палочкой. Все это – результат многомесячных тренировок и упражнений. Мой совет: после того, как с вами случилось несчастье, не теряйте время.

Помогут только постоянные упражнения, помноженные на ваше упорство. Сначала делайте их лежа, помогая больной руке здоровой. Скажем, сначала просто поднимайте пораженную руку.

Пробуйте сжимать бельевую прищепку, если с одной попытки не получится, то делайте десятки попыток, сотни, и вы, уверен, одержите пусть маленькую, но победу. Лежа, сжимайте матрац и делайте круговые движения ладонью. Пробуйте водить утюгом по белью. Эти упражнения займут у вас 4–5 месяцев. Возможно, и больше. Учитесь писать левой рукой. Выжимайте мокрое полотенце, а смочив, выжмите снова. Настойчиво повторяйте это упражнение. Со временем, окрепнув, протирайте кафель – это еще и помощь жене.

Для разработки ног можно использовать резиновый мяч. Сидя, катая его по полу, постепенно усиливая силу надавливания. Мячик также можно использовать и для рук, а чтобы легче было его сжимать, прокалывал. Выполнял сотни повторов. Когда пальцы окрепли, сначала лепил из пластилина небольшой шарик, потом – больше. Для ног хорошо делать следующее упражнение: руками упереться в стену (если больная рука не может, помогите здоровой) и переваливаться с одной ноги на другую. Руки можно положить на стол, подоконник... Старайтесь доставать кончиками пальцев рук, а потом и ладонями пол, стоя на прямых ногах. На эти упражнения уйдет полгода, но вы почувствуете себя лучше, увереннее. Теперь можно взяться и за небольшие гантели.

То есть самое главное — победить апатию, лень, убеждение в том, что вы уже никогда не сможете вернуться к нормальной жизни. Ваша квартира должна стать для вас спортзалом. Подоконник – протереть, полы – промыть шваброй. Это укрепит суставы, перестанет дрожать рука, вы свободно сможете самостоятельно одеваться.

Я не мог держать ручку в правой руке – сейчас же сам пишу, хотя и медленно.

Если вы начали лечение, не останавливайтесь, остановитесь – ждите поражения. Все зависит от вас. Успехов вам и выздоровления!

Мне 62 года. Восстановился пока не полностью, но занимаюсь и еще раз занимаюсь.

Адрес: Евсеенко Сергею Васильевичу, 305018 г. Курск, ул. Энергетиков, д. 11 «Б», кв. 23.

«ЗОЖ»: Надеемся, Сергей Васильевич, вы нам еще напишете. Успехов вам!

ПРОШЛА ИЗЖОГА, ОЧИСТИЛСЯ КИШЕЧНИК

В течение трех лет меня сильно мучила изжога. В поликлинике обнаружили камни в желчном пузыре, песок в почках, гастрит, панкреатит. Я решила попробовать смесь Шевченко 30+30. Пила смесь по три раза в день, но выдержала только десять дней. Сделала перерыв на месяц и начала принимать таблетки «Омез». Потом приобрела росточек Золотого уса, вырастила, настояла на водке (2 бутылки) и стала принимать по десертной ложке перед ужином в течение недели. Снова перешла на смесь Шевченко. Почувствовала себя намного лучше, всю весну и лето работала на садовом участке, а сейчас пью сок трав: несколько листьев подорожника, по одному пучку петрушки и сельдерея, стручок болгарского перца, 3 яблока и 1 огурец. Получается стакан сока. Делю его на 3 части, а затем каждую часть доливаю до целого стакана

кипяченой теплой водой и выпиваю до еды три раза в день. Слава Богу, я ожила.

Очищение кишечника идет без боли. Чувствую себя легко и свободно. Ем два раза в день: щи, каши, фрукты и овощи обязательно — помидоры, капусту, огурцы, сливы, яблоки. Делаю овощное рагу. Все эти природные компоненты способствуют очищению кишечника без всяких клизм.

Адрес: Калининой Евдокии Матвеевне, 400120 г. Волгоград, ул. Чембарская, д. 50.

РУКА БОЛЬШЕ НЕ ОТЕКАЕТ

Хочу поделиться своим опытом с женщинами, которым удалили грудь по поводу рака. Мне 77 лет, в 1995 году обнаружила на правой груди небольшой узелок, да и сосок немного западал. Но я не обратила на все эти грозные признаки внимания.

Спустя два года правая грудь стала меньше левой, узелок значительно увеличился. К тому времени мы уже переехали жить в Германию. Обратилась там к специалисту, и мне уже на третий день сделали операцию. Слава Богу, вовремя! Метастазов не обнаружили. Но врач предупредил, что рука, на которой удалили лимфатические железы, может опухнуть. Да я и сама об этом уже знала, у моих двух знакомых, перенесших подобные операции, руки от кисти до плеча распухали.

Вспомнила я об уринотерапии, еще в России знала из «ЗОЖ» об этом методе лечения. Так вот, стала я делать компрессы на правую руку — от плеча до кисти. Мочу оставляла утреннюю, а компресс делала вечером на всю ночь. Уже после двух процедур боль утихла, но я продолжала в течение двух месяцев через 3-4 дня повторять лечение.

Прошло уже шесть лет после операции, чувствую себя нормально, рука больше не отекает. Правда, когда чуть больше позанимаюсь домашними делами, может дать о себе знать. Тогда на помощь мне приходит тройной одеколон — растираю руку, и все становится на свои места.

И последнее: хочу сказать огромное спасибо за перекись водорода. Благодаря тому, что я принимала перекись опять-таки по схеме из вестника, признаки болезни Паркинсона почти исчезли.

Адрес: KRASNIKOWA VALENTINA, 67657 BR Deuschland, Kaiserlautern, Zchocke strasse, h.8, ap. 32.

«ЗОЖ»: Что ж, письмо, как видите, из Германии. И там нас читают. Спасибо, Валентина, за советы. Здоровья вам и оптимизма.

КАРТОШКА ДАЖЕ НА НОГИ СТАВИТ

Здравствуй, «ЗОЖ». Высылаю рецепты, которые накопились в течение жизни. Жить мне пришлось с многочисленными болячками по принципу «спасение утопающих — личное дело самих утопающих». Пришлось «впитывать» все, что советовали люди, друзья, литература, ставить на себе эксперименты.

Но прежде хочу поблагодарить за рассказ о методике лечения перекисью водорода. Низкий поклон вам и автору метода. H_2O_2 сделала великое дело для нашей семьи. Моей маме 91 год, она перенесла множество заболеваний, страдала возрастным расстройством психики. Муж перенес обширный инфаркт, страдает гипертонией, инвалид II группы, у меня сердечная одышка из-за ревматизма.

Из-за маминого психического расстройства очень плохо себя чувствовали. Нервы были взвинчены до предела. Муж все ночи курил в кухне. Однажды я не смогла уснуть в течение 36 часов даже со снотворным, от недосыпания постоянно повышалось давление. Дошла до состояния психоза. Начали пить перекись водорода всей семьей. Моей маме стало лучше уже через 3-4 дня после приема H_2O_2 — нормализовалась ее психическая и умственная деятельность. Ушли ее недельные безумия и наши с мужем бессонные ночи. Сейчас мы с ней нормально общаемся.

А теперь хочу предложить рецепт, касающийся лечения гангрены для С.С. Гончарова из Малого Кемчуга Красноярского края. Я, конечно, не медик, но знаю, что гангрена может возникать вследствие различных заболеваний и причин: при диабете, обморожениях, инфекциях, травмах. Не знаю, поможет ли мой рецепт в данном конкретном случае.

Около 30 лет назад мама страдала тромбофлебитом вен нижних конечностей, который протекал очень тяжело с изъязвлениями на коже в сочетании с аллергией (периодически доводящей ее до больницы с отслаиванием кожи). Ее ноги распухли до колен, стали страшными, кожа приобрела багрово-синий цвет, язвочки источали «лимфу» (межтканевую жидкость). Никакие лекарства не помогали, уже с месяц мама не вставала с кровати и готовилась к смерти, говорила: «Вот-вот отрежут ноги».

Но тут в гости с ночевкой пришла моя подруга. И спасла маму.

Вот ее рецепт: хорошо вымыть сырой картофель с кожурой (лучше розовой, но у нас был обычный), натереть на терке, затем этим картофелем обложить ноги до колен, завернуть в полиэтилен и обвязать тряпками (забинтовать). Эта процедура делается из свеженатертого картофеля ежедневно на ночь (на 2 суток картошку завертывать нельзя, она протухнет).

Вы бы видели, что было утром!!! Мама встала! Ноги стали светлыми, полностью сошла отечность, мелкие ранки покрыла молодая здоровая кожа.

К вечеру ноги подпухли, но после ежедневных процедур в течение недели болезнь прошла.

Этот рецепт хорошо помогает и при геморрое. Мелко натертый картофель с кожурой положить на вату и прикладывать снаружи на геморроидальные узлы на ночь.

При геморрое, чирьях, разных гнойничковых инфекциях советую следующий рецепт: 1 столовая ложка выдержанного алоэ с медом (примерно 1:1), чуть-чуть 10%-ной синтомициновой эмульсии и немного муки (до консистенции оладьевого теста) на ватный тампон. Прикладывать наружно 2—3 раза в день.

Длительно незаживающую в течение 1,5 месяца, все более углубляющуюся ранку (пробовала спирт, перекись, йод, засыпала пенициллином) вылечила за 3 дня чистым соком чистотела – смазывала ее несколько раз в день.

При хроническом отите, при глухоте без повреждения барабанной перепонки рекомендую: марлевый жгут-турунду пропитать 20%-ным настоем прополиса, осторожно закладывать в ухо на 36 часов в течение месяца.

От болей в суставах, радикулита, миозитов, миалгий и невралгий всегда держу настой семян лавра.

Горсть семян провернуть через мясорубку, полученное сырье залить 300 г водки, настоять 10 дней, процедить. Полученный настой хранить в темноте.

Мазать тончайшим слоем 2 раза в день спину, суставы (в т.ч. при ревматизме). Оказывает быстрое обезболивающее и противовоспалительное действие.

Вот такие у меня рецепты. Желаю всем, кто ими воспользуется, как можно быстрее поправиться.

Татьяна Степановна. г.Сочи.
(Адрес есть в редакции).

МНОГОЛИКИЙ СИНДРОМ УСТАЛОСТИ

Век географических открытий давно миновал — на карте не осталось белых пятен. А вот атлас человеческих заболеваний постоянно пополняется новомодными недугами. Одна из последних медицинских «находок» — синдром хронической усталости, обнаруженный в конце XX столетия. Рассказ об этой новинке, мало известной широкой публике, ведут рефлексотерапевты Федерального научного клинико-экспериментального Центра традиционного метода диагностики и лечения Минздрава России — врач высшей категории Астгик Арамовна ЧИТАХЯН и кандидат медицинских наук, заслуженный врач России Нина Николаевна ОСИПОВА.

Словосочетание «синдром хронической усталости» впервые прозвучало лишь в 1985 году. До того подобные расстройства упоминались под названием «нервное истощение», «королевская болезнь», «грипп яппи». (Поясним: яппи — антагонисты хиппи, т.е. благополучные, законопослушные молодые люди, которые ежедневно заняты на службе в какой-нибудь конторе).

Многоликость этого недомогания не позволяла выделить его среди других болезней в самостоятельный вид. Лишь с разработкой и выявлением критериев диагностики американским центром контроля заболеваний, а затем германскими исследователями возникла классификация, признанная Всемирной организацией здравоохранения.

Объектом «нападения» служит в основном народ в возрасте 20-40 лет, то есть это недуг среднего возраста, когда человек находится в расцвете сил. Причем женщины подвержены заболеванию в 2-3 раза чаще, чем мужчины. К тому же только четверть пациентов отвечает всем критериям синдрома хронической усталости. Распознать с ходу искусно скрытую надежной маскировкой хворь практически невозможно, потому что симптомы недомогания похожи на многие другие. Сущность заболевания таится под другими обличиями. В этом и заключена главная трудность диагностики.

Начало, как правило, напоминает раннюю стадию гриппа. Повышенная усталость, головные боли, бессонница, раздражительность — букет подобных прелестей обычно предваряет наступление гриппа. Однако этим дело не ограничивается. Человеком овладевают апатия и депрессия, он испытывает боли в суставах, малейшее физическое напряжение вызывает мышечную слабость и утомление, внимание становится рассеянным, мучает забывчивость, все чувства притупляются.

Такое состояние возникает внезапно, вовсе не от перегрузки, и не улучшается даже после недельного отдыха. Процесс постепенно приобретает затяжной, хронический характер и приводит к существенному ограничению активности. Жизнь становится не мила, человек с трудом вписывается в повседневные нормы, ему тяжело работать и общаться с окружающими. А эмоциональное перенапряжение и стресс вызывают расстройство желудочно-кишечного тракта. Словно при хроническом гастрите, у больного после еды болит живот, возникают отрыжка и изжога.

Причины появления всех этих сбоев пока не выяснены, хотя ученые обсуждают связь синдрома хронической усталости с заболеваниями из-за вируса герпеса, долговременного воздействия токсических веществ и прочими. Некоторые ученые полагают, что причина кроется в постоянном отравлении организма загрязненной окружающей средой и в неправильном питании. Иммунная система не выдерживает повседневного натиска. Истинная картина заболевания затемнена, скрыта под многочисленными масками. И для того, чтобы установить диагноз синдрома хронической усталости, надо провести большую разоблачительную кампанию этого многоликого Януса, исключив другие возможные заболевания.

Список исключений, конечно, впечатляет. В него вошли рак, анемия, гипотиреоз, вирусные инфекции, психические расстройства, СПИД, гепатит, туберкулез, диабет, острые интоксикации и др. Все это требует, естественно, многочисленных анализов — крови, мочи, УЗИ, флюорографии. И только после полной диспансеризации можно установить, где сосредоточена болезнь и насколько сильно она выражена.

Если пациент проявил терпение и настойчивость, добившись полноценного обследования и получив диагноз «синдром хронической усталости», имеет смысл приступать к лечению у рефлексотерапевта.

Однако, прежде чем обращаться к врачу, больной должен заняться самолечением, применив фитотерапию и наладив диетическое питание. В домашней аптеке предстоит приготовить отличное средство антигерпесного и противовирусного характера — настойку из листьев зверобоя. Зверобой заваривают как чай: одну чайную ложку сухой смеси заливают стаканом кипятка, принимают по столовой ложке три раза в день.

Можно воспользоваться и настойкой из левзеи сафлоровидной — маральего корня, которая растет в Сибири, на Алтае, в Саянах. Спиртовой экстракт (1:1) из корневищ с корнями левзеи выпускается во флаконах по 40 мл. Принимают по 20-30 капель 2-3 раза в день до еды в течение 2-3 недель.

Аналогичные общеукрепляющие отвары, повышающие аппетит и улучшающие сон, делают из валерианы, пустырника, гидрастиса, артемизии. Иммуностимулирующее действие оказывает эхинацея, улучшает кровообращение гинкго. Рекомендуются также женьшень, китайский лимонник (по 0,5 чайной ложки на стакан кипятка) и элеутерококк. Последний готовят так: 100 г корней залить 1 л водки, настаивать 15 дней в темном, прохладном месте. Принимать по 0,5 чайной ложки 2-3 раза в день до еды. Курс лечения — 25-30 дней плюс перерыв 10 дней. Полный курс занимает 3-4 месяца. Что касается лекарственных форм женьшеня, то назначают обычно 15-25 капель настойки трижды в день или в виде порошков и таблеток по 0,15-0,3 г тоже трижды в день.

Ну, а скатерть-самобранка при синдроме хронической усталости похожа на воплощенную в жизнь мечту из книги «О вкусной, здоровой пище». Высококалорийная диета должна быть обогащена витаминами В, Е, С, бета-каротином. Всевозможные фрукты, клюква, черная смородина, морковь, капуста, цитрусовые призваны разнообразить меню больного. Для улучшения работы сердца потребуется калий и, следовательно, курага. А еще чернослив, изюм, баклажаны, бананы,

кабачки и богатые растительными белками грибы, фасоль, горох, бобовые.

Но тут необходима оговорка. Если вы подвержены аллергии, цитрусовые и грибы придется исключить. Изредка случается аллергия на чернослив и изюм.

Среди мясных продуктов предпочтение отдается говядине. Для улучшения работы желудочно-кишечного тракта предназначены молочнокислые блюда — творог, кефир, йогурт. Но от плохо перевариваемых копченостей, жирной и соленой пищи, табака и алкоголя придется отказаться.

Естественно, тот, кто захочет избавиться от навязчивого синдрома-иждивенца, станет вести здоровый образ жизни, приступит к закаливанию. Зарядка, легкий физический труд на свежем воздухе, прогулки в лесу, где воздух насыщен аэроионами, должны стать повседневной нормой, занять свое место в распорядке жизни. Еще очень хорошо заняться плаванием. В воде облегчается вес, поэтому движения могут быть более объемными, размашистыми. Особенно полезна вошедшая нынче в моду аква-аэробика — замечательное лечебное средство.

Врач-рефлексотерапевт поможет дополнить все перечисленные способы оздоровления, обучив методике самостоятельного точечного массажа.

В распоряжении доктора около 360 объединенных меридианами системных биологически активных точек, воздействие на которые дает более быстрый эффект, чем применение лекарств. Один из симптомов синдрома хронической усталости совпадает с признаками вегето-сосудистой дистонии, поэтому, как правило, применяется акупунктура — иглоукалывание по средней линии тела, вдоль позвоночника и в конечных отделах рук и ног. Курс состоит из 10-12 процедур, в процессе которых нормализуется давление, улучшается общее состояние, появляется бодрость, просыпается аппетит, пропадает бессонница, восстанавливается трудоспособность. Кроме того, устраняется болевой синдром, заживляются язва и эрозии, словом, качество жизни меняется.

Если в течение трех месяцев рефлексотерапия не помогает, врачи используют медикаментозные средства, назначают ацикловир, иммуноглобулин и другие, подбирая каждое лекарство индивидуально.

По весне и осенью синдром хронической усталости обычно обостряется, поэтому применяют профилактические, поддерживающие курсы рефлексотерапии — один раз в неделю в течение нескольких месяцев. Тогда удается ослабить действие болезни или совсем избежать ее натиска.

Конечно, обремененным многочисленными хворями россиянам пока еще трудно отыскать в ворохе «недужного сена» «иголку» синдрома даже с помощью медиков. Но от этого опасность заболевания не становится меньше. И если вы не хотите выйти из строя на 3-7 лет, пока длится синдром, стоит потратить усилия на борьбу с проклятой хворобой. Тем более что процесс амбулаторного лечения не столь тягостный, если его сравнить с другими методами исцеления, и профессия «врач-рефлексотерапевт» отнюдь не редкость. Что касается Москвы, то здесь есть научный клинико-экспериментальный Центр традиционного метода диагностики и лечения Минздрава России (Петровский бульвар, д.8, тел.: 209-35-42), специалисты которого занимаются практикой рефлексотерапии вот уже четверть века. К тому же для имеющих льготы это лечение — бесплатное.

Подготовила
Юлия КИРИЛЛОВА.



Сам себе рефлексотерапевт

ПРО КИТАЙСКИЕ ТОЧКИ, МОЧКИ УШЕЙ И ФОЛЬГУ

Рефлексотерапия — один из древнейших методов восточной медицины, с которым отечественные врачи познакомились в годы «дружбы навеки» с братским китайским народом. С тех пор в СССР и России появились специалисты по иглоукалыванию, прижиганию, в последние пятнадцать лет открылись многочисленные клиники, центры и кабинеты. Все мы привыкли, что если и удается воспользоваться знаниями и опытом древних восточных целителей, то не иначе, как с помощью искусных врачевателей. А возможна ли рефлексотерапия в домашнем, «самодельном» варианте?

Об этом нашему корреспонденту рассказывает врач-рефлексотерапевт Тамара Сергеевна ПОПЛАВКО, руководитель калининградского медицинского центра «Ваш доктор».

— Самая простая, доступная и безобидная помощь, которую каждый человек в домашних или походных условиях, в любое время может себе оказать, связана с массированием ушей. Как всем, думаю, известно, к ушам сходятся каналы биологически активных точек, идущие от всех органов и систем организма. Мочка уха — это весь наш организм в миниатюре. Поэтому, массируя ухо, мы активизируем деятельность всего организма, улучшаем кровообращение в органах, стимулируем кору головного мозга.

Достаточно одну-две минуты ладонью потереть ухо — и вы наверняка почувствуете прилив сил, снимется усталость, головная боль, если была, пройдет или заметно ослабнет, повысятся острота зрения и слуха. Если у человека головокружение, спазмы, шумит в ушах, расплываются очертания предметов от переутомления, первое, что можно попробовать, — накрыв уши ладонями, интенсивно их потереть, до видимого покраснения. Такую профилактическую и лечебную процедуру имеет смысл проделывать минимум два раза в день, а в период интенсивной умственной работы — через каждые один-два часа. Если она войдет в привычку, через месяц ежедневных процедур позитивные результаты будут заметны.

— А нельзя ли, бесконтрольно оказывая воздействие на различные биологически активные точки, случайно себе навредить?

— Этого точно не может быть. Потому что на воздействие реагируют только те точки, которые отвечают органам с какой-то патологией. Точки же, находящиеся в норме, никак не откликаются на растирание. Иначе говоря, если человек абсолютно здоров — примем такое идеальное допущение, — как бы ему ни терли уши, даже надрали их — никаких отрицательных последствий не будет.

Совсем не трудно на ранней стадии излечивать простуду, если активно, до покраснения растирать пальцами крылья носа и зону пересечения переносицы с линией соединения бровей.

Насморк успешно убирается, если мы энергично разогреваем две точки на лице, расположенные вблизи носа. Вначале — как их отыскать. Приложите ученическую линейку ребром к

лицу, придвинув ее плоскостью к нижнему срезу носа. Там, где линейка пересекается с носогубными складками, как раз и расположены эти точки. Для более интенсивного их разогрева можно вырезать из перцового пластыря кружочки диаметром примерно один сантиметр и приклеить к этим точкам. Детям до семи лет, у которых кожа нежная и особо чувствительна, лучше не наклеивать пластырь, а приложить к этим точкам ватки, смоченные камфорным маслом. Попробуйте — и вы убедитесь, что полноценное дыхание носа быстро восстанавливается.

— Но нет ли опасности, наклеивая кусочек пластыря или разогревая точку с помощью масла, перегреть соседние области, которые, возможно, совсем не требуют дополнительного разогрева?

— Такой опасности не существует хотя бы потому, что при недомогании площадь точки увеличивается, и правомерно говорить уже о зоне воздействия. Попутно захваченные участки кожи, связанные со здоровыми органами, негативной реакции на разогрев не дадут. Болезнь проходит — и размеры зоны сокращаются, а затем точка перестает реагировать на раздражение.

Очень эффективный способ повышения иммунитета — разогрев стоп, где также сосредоточены окончания меридианов, идущих от всех органов.

— В таком случае имеет ли смысл для улучшения общего самочувствия периодически помещать ступни в горячую воду?

— Да, это можно делать, но только если нет повышенной температуры. Столь же эффективно разогревание кистей рук.

Еще один хороший способ рефлексотерапевтического воздействия связан с применением фольги. Если приложить фольгу к биологически активной точке, излучения, испускаемые организмом, будут возвращаться обратно в меридиан и очень благотворно воздействовать на орган, с которым этот меридиан связан. Лечение с помощью фольги успешно применял и описал в своих работах Вильгельм Райх, врач-психотерапевт, ученик Фрейда.

Вот что практически я рекомендую делать. В случае, допустим, простуды обернуть ступни ног несколькими — от трех до семи — слоями фольги, причем между каждыми соседними слоями должна быть проложена бумага или хлопчатобумажная ткань. Держать фольгу на ступнях за один раз можно в среднем сорок минут, но не более двух часов. Затем через два часа процедуру следует повторить. И так два-три раза каждый день.

Кстати, с помощью фольги излечиваются не только простуда, но и такие тяжело поддающиеся лечению хронические заболевания, как радикулит, шейный остеохондроз, миозит, шпоры. За десять-двенадцать дней терапии с помощью фольги наступает заметное облегчение.

Если помните, в советские годы мы покупали — вернее, доставали — пачки индийского чая со слоником на лицевой стороне. Уже тогда понимающие люди использовали фольгу с бархатистой бумажной подложкой, в которую упаковывался чай. Ее складывали в четыре раза и клали в носок под пятку — за несколько дней излечивалась пяточная шпора.

— Неужели фольга способна избавить от поясничного радикулита, который не дает покоя уже десять лет?

— Проявите системный подход: сделайте себе пояс из нескольких слоев фольги с бумажными прокладками и лежите трижды в день по сорок минут. Вот увидите, уже через несколько дней боль исчезнет, снимется напряжение, мышцы расслабятся, а через полторы-две недели приступы радикулита вас оставят.

Беседу вел Григорий МАЛАЙ.

Проконсультироваться с Тамарой Сергеевной и другими специалистами медицинского центра «Ваш доктор» можно по телефону: (0112) 45-19-77.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ЛИСТЬЯ!

Сейчас полным ходом идет уборка урожая. И порой выбрасываются полезные листья, ботва, корни, обрезки кустарников и деревьев. К примеру, обрезают верхушки малины, удаляют некоторые ветки смородины, шиповника, а ведь это целебный, вкусный чай! Ведь многие знают, что черный байховый чай вреден после 15–20 минут заваривания. Китайцы говорят, что этот чай хуже яда гремучей змеи. А вот листья смородины и малины, наоборот, полезны и вкусны!

Не забывайте: в радости жди печали, а в печали – жди радости. Так что я уверен, что дела «ЗОЖ» пойдут вверх, а «Колонка редактора» вновь станет оптимистичней. Желаю всем зожевцам огромного здоровья, чтобы хвори оставили всех.

Адрес: Петренко Вячеславу Владимировичу, 113042 г. Москва, ул. Веневская, д. 1, кв. 404. (Сейчас живу в деревне по адресу: 249050 Калужская обл., г. Малоярославец, п/о Маклино, дер. Верховье).

H_2O_2 СНОВА ПОМОГЛА

Мне 64 года. В течение 40 лет у меня постоянно была высокая скорость оседания эритроцитов (СОЭ) – 35-40 мм/час. Обращалась ко всем врачам, пыталась найти причину, но тщетно. Пришли к выводу, что во время родов был занесен стрептококк, который находится в крови. Как от него избавиться, врачи не знали. Прочитав статьи профессора И.П. Неумывакина о перекиси водорода, поверила и решила действовать. Сделала очистку кишечника и стала пить по схеме. Через 10 дней сдала анализы и не поверила своим ушам, когда врач сказал, что все показатели отличные. Даже ЭКГ в норме, хотя раньше было нарушение проводимости. Радости моей нет предела.

Адрес: Ясько Ларисе Антоновне, 400131 г. Волгоград, пр. Ленина, д. 6, кв. 70.

ПОДРОСТКАМ НУЖЕН «ЗОЖ»

Выписываю «ЗОЖ» только год, и за это время он стал в семье нашим любимчиком. Благодаря вестнику нашла подругу по переписке, отыскала рецепты, которые помогли мне и моим близким.

Каждый раз, читая «ЗОЖ», удивляюсь, почему вам пишут только пожилые люди, и лишь иногда можно встретить письма подростков. Думаю, что беречь свое здоровье надо с самого начала, и поэтому хочу попросить мальчиков и девочек моего возраста (мне 15 лет) читать «ЗОЖ» и писать в редакцию. Может быть, тогда будет больше здоровых детей.

Адрес: Арзаматовой Ире, 426016 Удмуртская республика, г. Ижевск, Медведевский проезд, д.14.

ЖИТЬ В МИРЕ СО СВОИМИ БЛИЗКИМИ

«Я — не долгожитель, а человек средних лет» — так называлось мое письмо в «ЗОЖ» (№ 17 (221) за 2002 год). Пришли сотни писем. Но мне трудно ответить на все вопросы: как на протяжении 90 лет сохранить свое здоровье?

Вот мои главные советы. Дорожите каждым мигом жизни, радуйтесь природе, цените дружбу, прощайте тех, кто вас обидел, старайтесь жить в мире и согласии со своими близкими и родными. И не забывайте, что движение — это жизнь. Все!

Адрес: Щедрову Владимиру Константиновичу, 470038 Караганда, д. 22, кв. 2.

МОЛОКО С ЗЕМЛЯНИКОЙ – НА ДЕСЕРТ

Живу в небольшом городке Яранске Кировской области. Природа у нас хорошая, кругом леса и луга.

Мне 63 года, всю жизнь проработала в сельском хозяйстве. В детстве питалась травами, но, конечно, не от хорошей жизни.

Сейчас же для поддержания здоровья пью водный настой сабельника болотного. Засыпаю две столовые ложки в термос (500 мл) и заливаю кипятком. Оставляю на ночь, утром процеживаю и пью в течение дня. Готовлю салат из одуванчиков, щи из щавеля и крапивы, пью чай с красной рябиной, шиповником, клюквой и брусникой, а на десерт – молоко с земляникой. Все эти растения и травы дарят мне силы и прекрасное самочувствие.

На здоровье пока не жалуюсь, работаю на участке. Люблю собирать грибы, ягоды, лекарственные травы: чистотел, сабельник болотный, хвощ полевой, корень лопуха.

Адрес: Ишкильдиной Валентине Григорьевне, 612262 Кировская обл., г. Яранск, ул. Мицкевича, д. 50, кв. 15.

НАШИ РЕЦЕПТЫ ПОМОГАЮТ!

Хочу подбодрить своих товарищей-зожевцев: не расстраивайтесь, когда врачи и целители запрашивают большие деньги за лечение, а лекарства недоступны по цене. Настоящий целитель никогда не потребует денег! Бабуля, вылечившая меня от рожи, испуганно замахала руками, когда я предложил плату: «Что ты! Об этом и говорить нельзя – сила пропадет!» Если лекарство стоит тысячи, проходите мимо – не поможет. Все нужное человеку лежит под ногами, и если что стоит, то копейки. Знающие люди доносят зто до нас.

Ну, а что мы сами? Нам мешают нетерпеливость и лень. Все ищут чудодейственные рецепты, а сделать зарядку, вообще резко изменить образ жизни не хотят.

А большие деньги — они от лукавого. Когда вмешиваются деньги, искусство перестает быть искусством, спорт перестает быть честным и здоровым, а клуб здорового образа жизни превращается в рекламный филиал фирмы, производящей БАД. Этот камень не в огород газеты. Мы вам верим. Люди, которые на дух не переносят рекламу, прочитав в «ЗОЖ» об «Аконите» или «ТДИ», бегут (в том числе и я) на почту их заказать.

Виктор Ленковский.
г. Красноярск-1.

ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ, ЛЮДИ!

У меня набор разных болезней: удалили три года назад почку, спустя какое-то время обнаружили три язвы. Держу себя по примеру своего отца силой воли и верой в себя. Пользуюсь рецептами из «ЗОЖ».

Прошу тех, кто испытал на себе действие инъекций куриного яйца, рассказать о нем детально в письме в редакцию или на мое имя.

Очень хотелось бы, чтобы меня вспомнили мои ровесницы, с которыми я заканчивала в 1960 году Куйбышевский нефтетехнологический техникум.

Адрес: Воробьевой Маргарите Ильиничне (в девичестве Зеленковской), 353425 Краснодарский край, Анапский р-н, с. Юровка, ул. Садовая, д. 27.

РАДУЕТ САД НА ПОДОКОННИКЕ

Мне пошел 74-й год. Выписываю все ваши издания: «ЗОЖ», «Предупреждение» и «Предупреждение Плюс».

О себе: инвалид второй группы, образование высшее и среднее специальное, работала зкономистом. Муж был военным — пришлось покататься по белому свету. На старости лет стали появляться разные болезни. Гуляю мало – после тромбофлебита и инфаркта плохо с ногами, а после микроинсульта часто кружится голова. Поэтому мало двигаюсь, но по возможности стараюсь. В душе оптимистка, но порой чувствую одиночество.

В последнее время закупила много отростков «золотого уса» и стала разводить его, так как все родственники старые и больные. Так же развожу алоэ и каланхоэ. Смотрю на свой сад на столе и подоконнике, и душа радуется – есть чем поправлять здоровье. Потихоньку осваиваю тибетскую гимнастику. Перестала кушать мясо, ем только овощи и фрукты, по возможности — рыбу, зелень и орехи.

Адрес: Жучковой Зинаиде Ивановне, 140081 Московская обл., г. Лыткарино, квартал 7, д.11, кв. 115, тел.: 555-18-44.

ТВОРЮ НЕ ОТ СКУКИ, А ПОТОМУ, ЧТО ЗОЛОТЫЕ РУКИ!

У меня трое детей и шесть внуков — четыре кепочки и два бантика. Летом, как собираются съезжаться в гости, покупаю побольше гвоздей, выдаю порциями, остальное прячу. Утром, не умываясь, они уже планируют себе отдых. Смотрю, у очага во дворе, где мы на пеньках отдыхаем и костры жжем, разбросаны ножовка, топор, молотки, гвозди. Рядом внук Кириллка, ему 10 лет, я его спрашиваю:

— Ты что творишь?

— Бабушка, творю я не от скуки, а потому, что золотые руки! — резонно замечает внук, невозмутимо забивая гвозди. Вот такие у меня мужички!

У нас очень красиво! В лесу и у реки снимаю стрессы, собираю травы — наш край богат ими. Потом раздаю друзьям.

Жизнь проходит в прозе и поэзии. Моя радость — дети и внуки... Ради них и живу.

Адрес: Чикильдиной Светлане Петровне, 352570 Краснодарский край, п. Мостовской, ул. Горького, д. 211 «А».

«ЗОЖ»: Светлана Петровна в своем письме «Если паришься – не состаришься» (№ 5(233) за 2003 год) говорила о пяти своих внуках, а сейчас у нее – шестеро. Поздравляем счастливую бабушку с прибавлением. Только не знаем, кто шестой — бантик или кепочка?

УСПОКОИТ И СКРАСИТ ГРУСТЬ

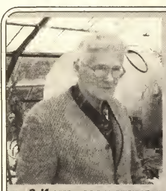
Раньше не знала о вашей газете, чисто случайно увидела. Сейчас второй год выписываю. Решила написать после чтения стихотворения Петра Сухорухова (№14 за 2003 год). Не смогла без слез прочитать, как будто про меня написано. Мне 52 года. Уже восемь лет, как похоронила мужа. Осталась с 5 детьми, младшей было 10 лет. Женщина без мужа, зто только легко сказать. Сколько здоровья потеряла по своей глупости. Вечерами, когда одна, перед сном обязательно беру вашу газету почитать. Стала даже замечать, что она меня успокаивает, как снотворное. Дети выросли, младшая со мной живет. А у меня очень душа болит, но некому жаловаться, рядом — дети. Только «ЗОЖ» скрашивает мою грусть.

Адрес: Магомедовой Люции, Чувашия, г. Канаш, Восточный р-н, д. 9, кв. 57.

«ЗОЖ»: Мы очень рады, что наш вестник помогает вам, Люция, победить тоску и грусть. Желаем и впредь смотреть в будущее с надеждой и оптимизмом.

Борис БОЛОТОВ:

ОПТИМИЗМ ПРИ ЛЕЧЕНИИ РАКА, или ТАКТИКА БОРЬБЫ С НИМ



Мы не испытываем вместе с автором ниже предлагаемой методики оптимизма по поводу лечения рака. Официальная медицина по-прежнему упорно отрицает народные средства борьбы с ним. Да, в общем, дело не только в народных методах, дело в сути рака: что это такое, почему он возникает, каков механизм его развития? И что, соответственно, надо делать, чтобы, во-первых, предупредить его, во-вторых, затормозить и излечить?

Просто поставить все эти вопросы, но совсем не просто найти на них ответы. Мы не можем сказать, что по прочтении болотовского материала нам все ясно. Первая часть этого материала вообще очень трудна для понимания, так как находится на стыке нескольких наук: биохимии, физики и медицины. Мы решили опубликовать ее на нашем сайте (www.zoj.ru) – может, кто-нибудь из официальной медицины наконец откликнется и как-то прокомментирует болотовскую теорию рака. Вторая же часть довольно конкретна и содержит целый ряд рекомендаций раковому больному, которые мы и предлагаем вашему вниманию.

Вопросами онкологии специально я не занимался и не проходил врачебные дисциплины. Поэтому мне говорить о злокачественных опухолях просто несолидно. Но, с другой стороны, я много лет изучал народную медицину, и мне приходилось многократно наблюдать за онкобольными. В связи с необходимостью помочь больным я знакомился с соответствующей литературой. Все прочитанное и личные многолетние наблюдения за ходом лечения онкобольных, в конечном счете, привели мои мысли к созданию своей собственной теории онкологии, которая, естественно, позволила разработать и практику лечения злокачественных опухолей.

В целом злокачественная опухоль функционально подобна поджелудочной железе. Клетки опухоли выделяют липазу, диастазу, трипсин, химотрипсин и другие в щелочной среде (pH = 8,5-9,5), которые способны разъедать нераковую ткань, как это происходит при гастрите. Действительно, если ферменты поджелудочной железы попадают в желудок, то они также способны разъесть и переварить луковицы 12-перстной кишки и стенки желудка. При этом ощущается острая боль. *Злокачественность опухоли именно и состоит в том, что опухоль выделяет ферменты, аналогичные ферментам поджелудочной железы, которые способны расщеплять не только белки, но и жиры и углеводы клеток, а также нервных клеток. При этом также возникают острые боли.*

Несмотря на то, что ферменты поджелудочной железы сильно щелочные, соляная кислота и уксусная кислота тем не менее стимулируют работу поджелудочной железы. Надо полагать, что **соляная и уксусная кислоты** не будут стимулировать в какой-то степени раковую опухоль, т.е. перечисленные выше ферменты будут формироваться слабее. Однако также замечено, что **серная кислота** и ее органические сульфаты тормозят деятельность раковой опухоли еще сильнее. В частности, хондроитинсерная кислота и гепарин и некоторые другие мукополисахариды являются примером остановки деятельности раковой опухоли. Эти кислоты содержатся в роговице глаза, в хрусталике и стекловидном теле глаза, а также в хрящах и скелетных мышцах. Именно благодаря им перечисленные органы не болеют раком.

ТАКТИКА БОРЬБЫ С РАКОВЫМИ ОПУХОЛЯМИ

Рак оказался сильнее сотни тысяч врачей и биохимиков. Но борьба с раком не должна останавливаться ни на один день. Ведь без борьбы не может быть победы. Во-первых, надо знать, что разновидностей рака у человека много.

Опухоли подобно грибам имеют самоуправляющийся механизм разрастания по собственным законам, по которым клетки выделяют соответствующие ферменты, растворяющие белки окружающих тканей. У человека много всевозможных видов опухолей, таких как: *фибромы, липомы, лейо- и рабдомиомы, остеомы, саркомы, меланосы, нейрогенные опухоли, нейроглии, меланомы, глиомы, рабдомиобластомы, эндотелиомы, карциномы, меланобластомы, миомы, лимфогранулематозы, фибромиомы, дегтярный рак, лейкозы, хондромы, базалиомы, крукенберговский рак, мезотелиомы, менингиомы, фолликуломы, семиномы, гипернефроидные опухоли, симпатобластомы, цитобластомы, аденопапилярный рак, арренобластомы, кистоаденомы, тератомы, тимомы* и другие.

Знание для больного, каким он болен видом рака и место его расположения, имеет чрезвычайно важное значение. Однако в большинстве случаев больной не знает, какой опухолевый процесс в нем развивается. Предлагаемая автором методика рассчитана именно для случаев, когда больной не имеет ни малейшего представления о своей опухоли.

Начинается самолечение с разрешения врача и с момента обнаружения опухоли или болезненных признаков. **Первый тактический прием** самолечения начинается с лечения желудочно-кишечного тракта, так как все болезни начинаются с нарушения режимов работы желудочно-кишечного тракта, и все они лечатся через него.

Желудочно-кишечный тракт восстанавливается по методике, изложенной в разделе «Квинтэссенция» (эту методику мы опубликовали в предыдущем, 16-м номере вестника – **Прим. адм.**), но длительность процедур надо существенно увеличивать до 2-3 месяцев. Процедуры со жмыхами (см. ниже) проводятся по утрам, а в течение дня должны проводиться **процедуры по подавлению опухоли** и, главное, **снятию болей**. Поскольку болевые симптомы, по мнению автора, вызваны трипсинами и химотрипсинами, вырабатываемыми раковыми клетками, то устранение болей возможно путем нейтрализации этих ферментов. Как показали многие наблюдения, такая нейтрализация происходит при *введении в зону опухоли жирных кислот* (в простейшем случае жирной кислотой является **уксусная кислота**). Обезболивания можно достичь и **пептидами** (кислыми белками), сфор-

мированными путем молочнокислого брожения лекарственных растений. Естественно, *под различный вид рака надо подбирать соответствующие кислые белки и жирные кислоты, формируемые при брожении различных лекарственных растений.*

Простейшей жирной кислотой, как уже говорилось, является уксусная кислота CH_3COOH. Известна жирная кислота, состоящая из 26 атомов углерода. Однако все жирные кислоты растворяются в уксусной кислоте. При *молочнокислом брожении лекарственных растений* всегда формируется уксусная кислота, и жирные кислоты при брожении всегда находятся в растворенном состоянии.

В бродильном экстракте, кроме уксуса, содержатся и витамины, и остатки аминокислот, и белки, и пептиды (кислые белки), и ферменты. Экспериментально было установлено, что некоторые экстракты такого брожения обладали сильным обезболивающим свойством. Так, например, приготовленный бродильный экстракт (будем его в дальнейшем называть **ферментом**) на растении чистотел обезболивает все участки в желудочно-кишечном тракте. Таким же образом приготовленный фермент на барвинке (рецепт подобен рецепту фермента на чистотеле) обезболивает участки в области печени. Фермент, приготовленный на растении аконит, снимает боли в костях.

Начало всякого брожения любого лекарственного растения начинается с преобразования углеводов в пировиноградную кислоту, которая, взаимодействуя с уксусной кислотой, позволяет получить весь спектр кислот цикла Кребса. Эти кислоты также участвуют в обезболивании опухоли. Так, например, аспарагиновая или аминоянтарная кислота не только обезболивает, но и полностью рассасывает лимфосаркому. Действительно, многочисленные сообщения раковых больных в третьей и четвертой стадиях удостоверяли, что употребление прокисшего виноградного вина полностью снимало боли при раке печени, а перед этим больной употреблял наркотики для обезболивания. Поскольку этот факт имел место во многих случаях, автор рекомендует при острых и всяких болях употреблять вовнутрь старое бочоночное вино, в котором содержатся и уксус, и пировиноградная кислота, и пептиды, и мукополисахариды. Такое вино употребляют вначале по 40–60 граммов до 10 раз в день, пока не исчезнут боли, а потом дозы снижают до 3 раз в день. При раке легкого, кроме употребления фермента чистотела внутрь, надо этим ферментом ингалироваться по совету врача. Фермент чистотела с успехом используют для спринцевания при маточных опухолях. Его используют для проведения клизм и всякого наружного воздействия.

Спирты, кстати, не приводят к образованию опухолей, но самым эффектным действием способствуют их росту. Поэтому употребление спиртов (водки, коньяков, самогона) в десятки раз ускоряет приближение смерти.

Список лекарственных растений, применяемых при лечении тех или иных заболеваний, будет приведен отдельно. Приготовление фермента из любого растения аналогично приготовлению фермента на чистотеле (см. ниже).

При лечении любого вида рака чрезвычайно необходима **йодированная соль с примесью сульфатов** (в том числе и глауберова соль). Соль в организме с помощью фосфорных кислот превращается в *соляную кислоту*, а роль соляной кислоты уже была показана. Сульфаты образуют *серную кислоту*, а она нейтрализует трипсины и химотрипсины раковой опухоли. Соляная кислота является необходимой в образовании фермента пепсина из пепсиногена, вырабатываемого стенками желудка, но главное – соляная кислота, как радиоактивное вещество, способна нейтрализовать свободные радикалы.

Но надо начинать с приема внутрь **уксусной кислоты** (на полстакана воды – одна столовая ложка 9%-ного *виноградного* уксуса). Таких приемов нужно сделать до 10–15 в день, пока не прекратятся боли. После приема воды с уксусом надо принимать по **одному грамму поваренной соли**. Хорошо, если в соль добавить до 3% глауберовой соли. Уксус добавляют по чайной ложке также в кислое молоко, ряженку, простоквашу, йогурт, ацидофильное молоко и т.п. Можно уксус добавлять и во всевозможные чаи, приготовленные на лекарственных растениях. Дозировка та же самая – столовая ложка 9%-ного виноградного уксуса на 0,5 стакана чая. Чай желательно приготавливать на серосодержащих растениях (на плодах малины, цветах липы, цветах мать-и-мачехи, фиалки, ромашки, почках березы, кипрея и др.). **Болевые места также надо смазывать уксусом** и даже иногда надо делать уксусные компрессы. Уксусные процедуры во многих случаях снимают боль полностью, а иногда существенно ее снижают.

Другим процедурным приемом при снятии болей является **прием внутрь соляной кислоты HCl**. Если в аптеках нет соляной кислоты, ее можно приготовить и самому из концентрированной соляной кислоты. Для этого надо взять 1 ст. ложку концентрированной соляной кислоты и развести в 0,5 литра воды (можно и водопроводную воду). Раствор надо употреблять по 1–2 столовые ложки во время каждой еды или 3–4 раза в день в любое время. Еще лучший результат дает прием Царской водки по такой же схеме.

Пища должна быть хорошо просоленная. Особенно важно при опухолевых процессах употребление свиного соленого сала, приготовленного по рецепту: сало, очищенное от кожуры (шкуры) и мяса, размалывают с чесноком в пропорции 10:1 и подсаливают. Употребляют в качестве бутербродной подмазки. Также при всяких опухолевых процессах важно **употребление соленой сельди**. Но молоки сельди употреблять нельзя, а икру можно. С употреблением сельди в организм поступают многие фосфор- и серосодержащие аминокислоты, а также белки. Особенно важно при опухолевых процессах **употреблять хрящи**, так как в них содержатся мукополисахариды – строительный материал иммунитета.

Самым эффективным средством, рассасывающим опухоль, являются пепсин, химотрипсин и трипсин, находящиеся в желудочном соке. Известно, что пепсин в присутствии соляной кислоты расщепляет клетки всяких чужеродных тканей, как и клетки, поврежденные свободными радикалами, канцерогенными веществами, тяжелыми металлами, радионуклидами и другими. Поскольку всех желудочно-кишечных соков у взрослого человека выделяется 8–9 литров, из которых 98% всасывается в кровь, то растворить все чужеродное во всем организме этих ферментов вполне достаточно. *Необходимо только заботиться о том, чтобы желудок, печень и поджелудочная железа выделяли пепсиноген, соляную кислоту, трипсиноген, химотрипсиноген, желчные кислоты в достаточном количестве.*

При рассасывании опухолей во всем организме необходимо стимулировать работу этих органов; если необходимо ускорять рассасывание опухоли, то в организм необходимо вводить перечисленные вещества дополнительно.

Приготавливаемые на лекарственных растениях ферменты способны стимулировать работу желудка, печени и поджелудочной железы. Ферменты, поскольку они содержат уксус, употребляются перед едой, а чаи — через 15–30 минут после еды. *Ферменты стимулируют формирование пепсина*, а *чаи – трипсинов, химотрипсинов и желчи.*

Таким образом, домашняя ферментальная база способна не только защитить человека от инфекционных заболеваний, включая холеру, чуму, пузырчатку, СПИД и т.п., но и вылечить от любого вида рака.

Итак, подведем итоги.

1. Утром проводятся:

Процедуры со жмыхами

Лечение ЖКТ и главным образом желудка осуществляют жмыхами овощей или фруктов, полученными на *соковыжималках* при приготовлении соков. Свежие жмыхи за счет электропотенциальности на уровне порядка 10–30 зВ способны вытягивать из стенок желудка и луковицы 12-перстной кишки металлы (в том числе радионуклиды и тяжелые металлы). Они также способны вытягивать канцерогенные вещества и положительно заряженные свободные радикалы. Кроме того, сами жмыхи также собирают остатки жидкостей в желудке, которые мешают восстановлению стенок желудка и самой луковицы 12-перстной кишки.

Процедуры со жмыхами элементарно просты. В случае рака следует принимать жмыхи капусты в объеме до 3 столовых ложек перед едой один раз в день. Продолжительность процедур – порядка месяца.

Соки при лечении желудка и 12-перстной кишки лучше не пить, либо можно их пить подсоленными и *только перед сном*. Если жмыхи глотаются плохо, то их можно есть со сметаной.

2. Далее, для снятия воспалений в желудочно-кишечном тракте необходимо пить фермент чистотела. После приема в течение 2-3 недель фермента чистотела начать прием фермента на лекарственном растении, соответствующем вашему заболеванию.

Квас (фермент) из чистотела

Методика приготовления фермента из других растений – такая же.

3 литра воды, 1 стакан сахара, полстакана травы чистотел (завернутой в марлевый мешок с грузом, чтобы он опустился на дно банки), 1 чайная ложка сметаны. Все компоненты смешать в 3 литровой банке. Настаивать при комнатной температуре 2-3 недели, завязав горлышко посуды марлей в 2-3 слоя. Прием от 1 столовой ложки до одного стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

3. Во время еды прием соляной кислоты или Царской водки.

Царская водка

1 литр воды, 1 столовая ложка концентрированной соляной кислоты (38%), 1 столовая ложка концентрированной серной кислоты (98%), полстакана виноградного уксуса (9%), 4 таблетки нитроглицерина (содержащего азотную кислоту). Все компоненты смешать. Принимать 4 раза в день по 1 столовой ложке (или рюмке) во время еды или непосредственно перед едой.

4. После еды через 15-30 минут:

Чай на соответствующем лекарственном растении.

Две чайные ложки сухого растения (серосодержащего: на плодах малины, цветах липы, цветах мать-и-мачехи, фиалки, ромашки, почках березы, кипрея и др.) залить стаканом кипятка, настоять 15 минут и выпить.

5. В течение дня: прием внутрь 10-15 раз (до снятия болей) 9%-ного виноградного уксуса по 1 столовой ложке на 0,5 стакана воды или кислого молока, йогурта, простокваши, чая, а также уксусные компрессы на опухоль. Употребление соли (по 1 грамму), соленого сала, соленой сельди, хрящей.

6. На ночь: прием 0,5 стакана подсоленного капустного сока, полученного при приготовлении жмыхов.

Материал подготовлен Сергеем АНДРУСЕНКО.

Этот материал – начало, так сказать, введение в методику лечения рака по Болотову. Поэтому не торопитесь с вопросами. В следующих номерах мы опубликуем полный список лекарственных растений, применяемых при различных видах рака и других заболеваниях. Кроме того, будут рассмотрены отдельно рак печени, поджелудочной железы, селезенки, рак почки, матки, легких, лимфогранулематоз и лимфосаркома, а также рак желудка. Эти материалы готовятся Сергеем Андрусенко, только что вернувшимся из Киева от Бориса Васильевича.

«КОЛОТИСЯ, БЕЙСЯ –

(Ответ на письмо без

Педагог, философ и журналист Галина Викторовна ПАПЭ дважды печаталась на страницах «ЗОЖ» (№9 и №12 за 2003 год). Она рассказала о перенесенной операции по поводу диффузного зоба, удалении всего, что было когда-то щитовидной железой, с последующим облучением в онкоцентре.

Инвалид первой группы, она поделилась с читателями своим опытом физического, а главное, духовного оздоровления, что помогло ей вернуть интерес к жизни и обрести новую профессию — художника народных промыслов.

После публикаций Галина Викторовна получила множество писем. По мере сил отвечает. Сегодня — на письмо, которое оказалось без обратного адреса, но, возможно, нуждается в ответе более всего.

Дорогая Наташа! Здравствуйте! На всякий случай изменяю имя, чтобы Вы были совершенно спокойны.

Милая девочка! Вы так потерянно негодуете на свою судьбу, так решительно пробуете отречься от нее, так стесняетесь самой себя («нынешней», «послеоперационной»...), что подсознательно лишили свое письмо даже обратного адреса! Так я и получила его: «многостраничное отчаяние» с почтовым штемпелем уральского города и с пронзительным вашим призывом: «Умоляю обязательно мне ответить!»...

Начну вот с чего. Уж и не рада, что пренебрежительно отозвалась о наших врачах: как будто «поощрила» читателей на такое (и только такое) к ним отношение... Вот и вы, молодая, совсем еще неопытная пациентка, с готовностью подхватили мой упрек нашей официальной медицине. Досадуете, «наотмашь» упрекаете, уверены, что делается все «не то и не так, как надо»... Такая позиция – опрометчива и неточна! Ведь врачи – прежде всего просто люди. А значит, среди них, как и среди всех нас, ровно такой же процент «умных» и «глупых», «порядочных» и «не очень»... Но ведь есть и замечательные! (Кстати, за эти месяцы я получила много писем от прекрасных людей-медработников...).

Вот, обижаетесь на лечащего врача: «Ничего не понимает, не может мне подобрать дозу гормона...». Но, Наташа, вдумайтесь!

В норме щитовидная железа, в хитрейшей природной сбалансированности, участвует в неисчислимом множестве процессов организма. Она прочно связана со своей «эндокринной семьей» (надпочечниками, яичниками, поджелудочной, гипофизом и еще др.). Представляете, сколько всего, по всем «фронтам» обрушивается с нарушением ее естественной функции! И когда врач вынужден назначать нам гормон, он горько знает наперед, что «все горошки на ложку» не попадут – ну, никак!.. Что неизбежно выявятся несоответствия, что надо будет прилаживаться, персонально для каждого из нас терпеливо подбирать дозировку...

Дело в том, что искусственный гормон не может (увы!) «идеально» заменить отсутствие нормальной щитовидки. Это надо признать изначально... В том и сложность проблемы для врача, в том и трудности нетерпеливого больного, что через дозу гормона надо подобрать оптимальный баланс возможного. А этот «баланс» — у всякого человека свой собственный, всегда уникальный. И будь врач хоть «семи пядей во лбу», идеально (как «от природы») не получится! Чем-то придется посту-

А ВСЕ НАДЕЙСЯ!»
обратного адреса)

питься во имя чего-то другого («пощадив» другой ваш «проблемный» орган, например). Какую же «композицию» предпочесть, это должны решить совместно больной (терпеливый, внимательный к себе!) и умный, проницательный врач. А коль рядом такового не оказалось, уповать приходится только на себя, на свои наблюдения, опыт себе подобных, на парочку толковых образовательных книжек да на свою интуицию, которая, если ее осторожно «тренировать», будто «ангел-хранитель» станет направлять нас к лучшему выбору...

Самое вредное в этой ситуации – уныние, паника, неверие в благополучный исход дела. Как сказал один очень неглупый человек, «только те болезни, которых мы боимся, берут над нами верх»...

Перечисляете, Наташа, устрашающее множество препаратов, которые готовы опробовать на себе, лишь бы «вернуть здоровье». Удержитесь от этого легкомысленного пути! Еще только недоставало вам «калеченных» болезней! Тех, которые возникают от чрезмерно обеспокоенного нашего внимания, нетерпения, мнительности, злоупотребления «модными» снадобьями и методиками, а еще – «лихими» сочетаниями лекарств, когда наш бедный организм буквально «сотрясается» от нашего бестолкового «усердия», теряя способность самостоятельно сбалансироваться...

А ведь он, наш организм – не просто умный, он, если хотите, – гениальный! Гениальный самовосстанавливающий внутренний «лекарь», «диспетчер», «конструктор», хранитель «генетической мудрости»... Это – мощнейший, можно сказать, биологический «комбинат» со своей собственной оперативной «электроникой»... (Что там компьютеры?! Они – «пустячок» рядом с таинственной мощью нашего мозга и нервных структур!). Человеческое сознание вовсе не постигло всей глубины возможностей нашего организма! Почему же мы так легко встаем на путь пренебрежения к его собственным силам, почему мы так самоуверенно «диктуем» ему, «как надо», почерпнув сведения из случайного «рекламного внушения»?! Вместо того, чтобы внимательно, даже, если хотите, благоговейно прислушиваться к его работе, и только очень осторожно «помогать» там, где он просит поддержать.

Деликатность, терпение и доверие к возможностям нашего физического «Я» – вот в какой позиции к своему организму мы должны быть!

Вы пишете: «Муж стесняется меня! Я после операции стала некрасивая... Мы уже – на грани развода...». Прежде всего перестаньте «стесняться» себя сами – как раз этим вы и поможете мужу посмотреть на вас по-новому, «повзрослеть» в своем чувстве к вам... Знаете, женщина вообще развивается, опережая мужчину... Такая странная закономерность... Вот и учитывайте это. Решительным обретением самоуважения проложите путь новых отношений, на который, даст Бог, встанет следом за вами и супруг...

Помогайте себе сознательно, всей своей волей: держите настроение, ищите общества доброжелательных, спокойных людей, радуйтесь всему, что вызывает улыбку (детки, птички, собаки...), чаще бывайте на природе (хоть просто скверик городской), предельно сократите контакты с нынешним злым телевидением — лучше тихонько читайте хорошие книжки (нашу добрую классику или славных современников – например, В.Распутина, Ф.Абрамова...). Запишитесь в ближнюю библиотеку. «Разгуляйтесь» в ней – порадуйте душу! И не навлекайте унынием на себя того, чего, возможно, судьба даже «не планировала» на вас обрушивать!

Попробуйте для себя вести «Дневник наблюдений» за течением своей болезни (реагирование на то, на это, на какие-то обстоятельства). Надо сосредоточиться, понаблюдать за собой, записывать наблюдения в этот «Дневничок» – ведь все в голове не удержишь! (Да и не любит она помнить «грустное» – выталкивает его из памяти! Умница!).

Горюете горько, что стали другая, не прежняя... Но мир новых возможностей бесконечно разнообразен, просто беспределен!

Ищите, прилаживайтесь к иному! Считать свое прежнее, привычное состояние незаменимым – это сродни слепоте и греху уныния. Подумайте, так ли уж вы были совершенны прежде – здоровьем, характером? И не в страдании ли, не в испытании духовно зреет-вырастает человек?!

Жалуетесь на нервозность. Верно, сейчас вам очень трудно. Так бывает у всех поболевших людей (после операции особенно), но потихоньку все образуется. Дорожите каждой минутой спокойного, ровного состояния (считайте, что в этот момент «капитал» вашего здоровья лежит в надежнейшем «банке», набирая хорошие проценты...). Можно сказать еще, что в эти минуты «заряжается батарейка» вашей жизнестойкости и сил. Не мешайте ей копить для вас энергию!

Сейчас ваш нервный механизм «развинчен-разболтан». Потому он непроизвольно, как бы «сам по себе» генерирует отрицательные энергии, отрабатывает резкие реакции (даже в отсутствие «подходящего» для этого раздражителя)... Тут же он как бы «спохватывается» и в оправдание своей резкости «назначает» подвернувшуюся «причину». (Об этом человеке скажут: «Он ко всем и ко всему «цепляется»...). Знакомо это вам, верно?

Вспышка гневливости – как «атомный взрыв»... Плюс паника: «Я – не хозяйка себе!». Хочется убежать от ситуации, ибо способна только на резкое и неумное – бить посуду, например, хлопать дверью, кричать всякую несправедливую чушь, лишь бы кричать... Хотите «бежать» от ситуации – и сделайте это! Лучшее, что можно предпринять, – закрыться в комнате или – «в себе», медитируя... или просто считая до 100 и заканчивая счет присловьем: «Господин гневу своему – всему господин!».

В минуты тяжелого раздражения попробуйте увидеть себя со стороны – например, «нечаянно» взгляните в зеркало... Эта «картина» вас остановит (приостановит, по крайней мере)... Увидев, пожалейте себя: «Дурочка ты, дурочка! Зачем же вдруг такая не симпатичная?!» Пошутите, поиронизируйте над собой, помогите себе в этой ситуации сами, ни на кого не рассчитывайте... Щадите близких по возможности... Не будем забывать, что наша раздраженная тревожность, унылый вид удручающе действуют на других, и поскольку они тоже сделаны не «из железа», могут разрушать их здоровье тоже – чего бы мы вовсе и не хотели...

Помните, Наташа, повторю еще раз: организм ваш обладает таинственной силой самовосстановления! Учитесь не мешать ему в этом. Поддержите его также самоуважением... Считайте, что вы – не просто какой-то «ущербный, обиженный судьбой» человек, а некая «инопланетянка», оказавшаяся на «стремнине» нового эволюционного опыта... Что Космос изыскивает через нас с вами новые возможности человечества – расширяет их, усложняет ... Он допускает участие в этой работе и умной, деликатной медицины. (При условии, конечно, что она – именно умна и деликатна). Пусть же нам с вами повезет на встречу с такими врачевателями! И пусть сами мы не забудем о собственной значительной роли!

Закончу письмо словами моего любимого философа Ивана Ильина: «... Страдание должно пробудить в нас новые источники жизни и любви, оно должно осветить нам по-новому смысл жизни...».

Адрес: Папэ Галине Викторовне, 129343 Москва, а/я 85.

РАСТОРОПША ПЯТНИСТАЯ

Июль, его солнценосная середина, пора цветения знатных растений. Впереди еще один год в школе – десятый год. Но я чувствую себя очень взрослой.

Печаль неразделенной, безответной любви собралась болезненным комком в моем сердце, гложет меня, грызет и не дает сна в лунные ночи.

Бабушка Елена в те времена была очень внимательной и ласковой со мною. По вечерам раскладывала карты, качала головой и горестно шептала:

— Крестовый король, ах, крестовый король, доколе будешь мучить мое дитятко? У тебя нет ничего впереди, девочка моя, у твоей присухи, одна печаль. Характер у него легкомысленный, по жизни, что по полю цветущему, пробежит, яркие цветочки срывать станет, затопчет их и к старости разумной не дойдет. Малый срок ему судьбой отписан. Материнского молока не пробовал. Затихнет, заизвествлится разум его, детей наплодит и развеет по свету. Не бывать тебе с ним, да и слава Богу. Господь отведет.

Тоска моя любовная выливалась в стихотворения, которые писала по ночам, и сейчас, перечитывая их на старости лет, поражаюсь их поэтической силе и ритмам страдания молодой, нетронутой души. Такой поэзии мне уж не создать.

Только сейчас я понимаю, каким удивительным даром сострадания и тонким педагогическим подходом обладала моя бабушка.

Именно в те годы мне на целый век мой земной запомнилось удивительное растение – расторопша пятнистая. Пурпурные соцветия, собранные в корзиночки, расположенные на крупном мясистом стебле, листья-обертки корзиночек, растущие на стебле, узорчатые, с белыми прожилками и агрессивными колючками. Запах цветов очень тонкий, напоминающий аромат дикой розы. Над цветками вьются пчелы, поочередно выпивая нектар цветков-недотрог — уж очень расторопша колючая.

В этот день мы направляемся к знакомому пасечнику Ивану Васильевичу. Ему тогда было годков пятьдесят-пятьдесят два — моложавый, краснолицый, с рыжеватой шевелюрой, уже тронутой сединою, ярко-синие глаза под кустистыми бровями светились июльским небом и добротою.

Позвал он бабушку на совет по своему здоровью. Проходили через пустырь, полыхающий разнотравьем, и вдруг бабушка остановилась перед цветущей расторопшей, несколько кустов радовалось июльскому солнцу. Бабушка хлопнула в ладоши и наклонилась над пурпурными цветками, удивленно вскрикнув:

— Однако, матушки-цветушки, не зря пришли к нам с южной стороны, дальний путь проделали на нашу землицу. — И объяснила мне: — С крымской стороны пришла к нам расторопша. Птица перелетная в зобу припрятала. Знатная трава. Дождемся осени. Плодиков, семянок соберем.

Иван Васильевич жаловался бабушке на боли в правом подреберье, отсутствие аппетита, вздутие живота, слабость небывалую, и его красноватое лицо светилось желтоватым налетом у глазниц, у висков. На роговице у зрачков наплывала желтая слизь. Шея и раковины ушей желтели явственно, будто кто-то их припудрил желтой пудрою.

— Покажи ноги свои, — попросила бабушка. Внимательно осмотрела пятки, подошвы ног. — Что желтки яичные, — только и пробормотала. — Болен ты серьезно, Иван Васильевич, и болен ты от своих любовных похождений. Бес тебе в ребро на старости лет, женку, деток отбросил, все с заезжими кувыркаешься, на молодуху потянуло. У пасечников долгий век, а с тобою что-то не так. Пчелы дохнут, небось?



Иван Васильевич действительно бросил свою семью. Дети уже повзрослели, свои семьи завели, а стареющая жена постылою стала. Жил с полюбовницей на 20 лет моложе его, с тридцатидвухлетней бездетной приезжей в наш поселок татаркою.

— Люблю свою Наталью безумно, как в молодости никого не любил. Живем душа в душу, уважает меня, ублажает. Татарки, они послушные. Счастлив я, Еленушка, и силенок мужских пока хватает. Просится – мол, ночами спать не даешь, что жеребец ретивый скачешь. Только вот дитенка все нет. Бесплодная.

— Доскакался, родимый, ох, доскакался. – Бабушка легонько треплет его по щекам. – Опомнишься, да поздно будет, что пес побитый, к жене побредешь, так годика через два... Пойдем с нами, Иван Васильевич, расторопшу тебе покажу — спасение твое. Протянешь еще. Болезнь твоя приключилась от твоего безумия любовного. Половым путем она передается и через кровь печенку гложет.

— Ты что, на Наталью намекаешь, старая? Да она здорова, как телка.

— Может быть и здоровой, но болезненный микроб в себе носить может и передавать направо и налево. Да кто его знает, где ты его подхватил, пару годков, как куролесишь. С мужиками такое случается. Перед закатом века испугается старости и пошел в разнос. Только итог плачевный.

— Не каркай, ворона. – Иван Васильевич рассердился, но расторопшу пошел с нами смотреть.

По осени плоды собирал и пил. Мучаясь, еще годков пять протянул. Умер перед Пасхою, не дожив неделю до своего дня рождения.

Досматривала его в болезни родная жена — молодуха оставила, не захотела с больным и немощным возиться. Печень у него загнивала. В те годы никто не говорил о гепатите С. Называли его в медицинской науке вирус. Не знали, что передается он половыми путями с кровью. Но в народной медицине с давних времен существует много растительных средств от этой напасти:

Водные настои, спиртовые настойки хрена огородного, сок из его листьев и корней, цветы желтой рябинки – пижмы обыкновенной, березовый деготь, чага березовая, корень цикория и, конечно же, расторопша пятнистая, отвар корня барбариса...

Расторопша – одно из мощнейших средств, обладающих холеретическим, желчегонным гепатопротективным действием.

Содержащийся в семенах расторопши силимарин, как установлено, является многообещающим средством при лечении заболеваний печени.

В результате экспериментальных и клинических исследований объективно

было подтверждено эффективное терапевтическое действие настойки и других препаратов из семян (плодов) расторопши пятнистой при хронических холецистопатиях, постгепатитном синдроме, при разрушении печени, вызванном отравлением тяжелыми металлами, облучением, при циррозоподобном повреждении печени. Исследования показали, что силимарин не оказывает эмбриотоксического действия. Силимарин подавляет развитие вызванного формалином перитонита и иммунологически вызванного полиартрита (Vogel и соавторы, 1975 г.).

Считают, что антигепатотоксическое действие силимарина устраняет рецепторы токсинов в мембране клеток гепатоцитов.

Протективному и лечебному эффекту препаратов из расторопши пятнистой благоприятствует тот факт, что около 80% примененной дозы выводится с застоявшейся желчью (Bulles и соавторы, 1975).

Способы применения

При гепатите С: 30 г размельченных семян расторопши пятнистой варить на медленном огне в 0,5 л воды, с открытой крышкой до тех пор, пока количество настоя не уменьшится наполовину. Пить по 1 столовой ложке каждый час, начиная с 8 часов утра и заканчивая 20 часами. Курс лечения – 21 день, две недели – перерыв, и снова 21 день.

В диету должны входить каши из злаков, вареная телятина. Из овощей – капуста (только цветная), картофель (начиная с молодого, только до января), кабачки и баклажаны ограничивать, помидоры (только подваренные и без кожуры). Перцы исключить. Яблоки — печеные, абрикосы – не более 2-3 шт. во время еды (трехразовой или четырехразовой). Мед – вместо сахара (не более 3 чайных ложек в день). Питье – температуры тела. Свежие груши не повредят, наоборот, нормализуют стул, увеличат перистальтику.

При таком лечении накладывать на пуповину ваточку (тампончик, смоченный в масле расторопши (продается в аптеке), разведенной с березовым дегтем – 1 часть дегтя на 3 части масла расторопши. Курсы лечения повторять до достижения хорошего самочувствия и нормализации анализов.

Другой рецепт, более простой, предлагают болгарские фитотерапевты (Йорданов, Бойчинов, Николов, 1975 г.): измельченные в порошок семена принимать по чайной ложке 3-4 раза в день непосредственно перед едой. Этот рецепт – для тех, кто инфицирован гепатитом С, но печень еще не разрушена. Курс лечения – 40 дней. Перерыв – 14 дней. И так – полгода, а то и год.

В настоящее время экстракты из плодов расторопши являются основным компонентом большого числа препаратов от желчных болезней и заболеваний печени:

Litriakon, в состав которого входит, кроме расторопши, экстракт марены красильной, чистотела и зверобоя.

Heraga — экстракт расторопши, одуванчика и цикория дикого (корня)...

Легалон – выделенное из расторопши активное вещество, которое утвердилось, как эффективное средство при хронически персистирующем и агрессивном гепатите, при циррозе печени, токсически-метаболических ее поражениях.

Используется в лечении болезней кроветворных органов для вспомогательного терапевтического эффекта все растение с корнем, цветами и листьями в сухом виде. В перчатках измельчается свежее растение и подсушивается в горячей духовке или на противне 10-20 минут. Затем досушивается в затемненном месте на листе бумаги. 2 столовые ложки измельченного сырья залить 0,5 л кипятка, настоять ночь. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день после окончания курса химиотерапии, при входе в ремиссию для выведения токсических веществ и для предохранения от поражений печени. Курс лечения – 40 дней. Две недели перерыв. Собранные в цветении корзинки цветов в свежем виде залить нерафинированным подсолнечным маслом в пропорции 1:1, выставить на солнце на три недели. После экстрагирования растереть с маслом до консистенции сметаны, процедить, сырье отжать. Расфасовать в баночки. Смазывать 2-3 раза в день пораженные места при раке кожи – как вспомогательное средство при основном лечении.

В человеческом организме все взаимосвязано, и если больна печень, это обязательно отразится на сердце, легких и на общем состоянии здоровья. Очень часто у детей наличие лямблий в печени вызывает приступы бронхиальной астмы. Медики, которые отказываются верить в альтернативные методы лечения, очень удивятся такому утверждению. Они купируют приступы дорогостоящими лекарствами, но астма остается и, к сожалению, превращает жизнь ребенка в мучение. Отчего бы не пролечить такого ребенка на протяжении года еще и настоем расторопши пятнистой? Тем более что никакого вреда растение не принесет. Наряду с основным лечением вместо водички, чая, компота, соков залить 1 стаканом горячего молока 1 столовую ложку семян расторопши, довести смесь до кипения, настоять ночь. Утром опять довести до кипения. Охладить и пить по 1/4 стакана 4 раза в день, через час после еды. Можно на ночь натирать спинку, грудь и бока ребенка маслом расторопши, а на пупок — вышеуказанный рецепт: 1 часть дегтя, 3 части масла расторопши. Опять-таки напоминаю: это масло можно купить в аптеке.

Кто познал в своей жизни, что такое сахарный диабет – инсулинозависимый или неинсулинозависимый – хорошо знает: сахаропонижающие препараты то превращают поджелудочную железу в выжатый лимон, то бьют по печени. И опять-таки на подмогу диабетикам может прийти расторопша пятнистая. И не надо писать письма о том, как ее принимать – сам себе лекарь. Рецепты указаны. Каждый может подобрать подходящий для себя.

Присмотритесь к своему калу – какого он цвета. Если белесый, – желчь застоялась. Если кругляшками, как у овцы, — мало движения, мало клетчатки, каши отсутствуют на столе, свеколки мало, колит в кишках. Сигарообразные с темными подпалинами – застой в малом тазе, воспалительные процессы в мочеполовых органах. Вначале трудно, а затем кашицеобразная масса вырывается наружу взрывообразно, с разбрызгиванием и гнилостной вонью, — это наличие холецистита, нехватка витамина С. Все это устранит расторопша пятнистая. Попробуйте и сами возгордитесь своими знаниями и умениями.

Хороший кал – это наполненный хороший кружочек в три-четыре рядика с приподнятым кончиком. И не меньше одного раза в день. Лучше утречком.

Кстати, расторопша пятнистая, восстанавливая клетки печени, освобождая ее от токсинов и действуя желчегонно, обладает диуретическими возможностями. Печеночные отеки конечностей, накапливающиеся в голеностопных мышцах и появляющиеся бессимптомно, так что порою человек долго не подозревает об излишней жидкости в организме, — исчезают при лечении расторопшей.

ПО КАМЕШКУ, ПО КАМЕШКУ – И НЕТ БОЛЕЗНИ

В 15-м и 16-м номерах доктор ПЕЧЕНЕВСКИЙ рассказал о том, как с помощью природных средств бороться с тяжелым недугом – мочекаменной болезнью. Точнее, с двумя ее разновидностями, при которых образуются соли мочевой кислоты – ураты и оксалаты – соли щавелевой кислоты. Завершаем разговор о мочекаменной болезни, вызванной образованием фосфатов – солей фосфорной кислоты.

— Александр Васильевич, чем фосфатурия отличается от двух предыдущих разновидностей мочекаменной болезни?

— Фосфатные камни и соли фосфорной кислоты определяют наиболее сложное направление в лечении мочекаменной болезни, поскольку тяжело растворяются и чаще образуют коралловидные камни. Соответственно, вывести их из организма трудней, чем уратные и оксалатные камни. «Кораллы» так разрастаются в почечной лоханке, что могут заполнить все пространство, внешне напоминающее устье реки с притоками, только в обратном направлении — ветвистая часть уходит в глубь почки.

Поделюсь нашим семейным наблюдением – в специальной медицинской литературе оно мне не встречалось: сильным солерастворяющим действием обладают те растения, которые растут на каменистой почве. Это виноград, спорыш, шиповник, барбарис, бедренец камнеломковый и другие. Видно, в составе корней этих растений содержится нечто такое, что способствует размягчению камня — иначе растения не могли бы уцепиться за камень. А мы стараемся использовать это свойство корней, чтобы трансформировать кристаллическую структуру камня в аморфную. Например, в пикульнике и полевом хвоще содержатся органические соли кремния, очень нужные организму. Поэтому все названные растения, приспособившиеся к жизни на каменистой почве, используются нами для лечения наиболее тяжелой разновидности мочекаменной болезни.

Коралловидные фосфатные камни уже через три-четыре месяца после операции по их удалению из почки способны вновь заполнить пространство почечной лоханки. Повторная же операция очень опасна: почка может погибнуть.

Поэтому лекарственные растения, позволяющие бороться с фосфатурией, следует использовать и до операции, и в период операции, и после нее.

— Значит, вовсе обойтись без операции травы не помогут?

— В разных случаях бывает по-разному. Но борьба с фосфатными камнями требует еще большего упорства со стороны пациента, чем с камнями уратными и оксалатными. Скорее, здесь можно говорить о сочетании различных методов лечения. Травяные настои и отвары размягчают камни, делают их пористыми, губчатыми, а удалять их из почки зачастую приходится с помощью ультразвукового воздействия или цистоскопии, при которой в почку вводят специальный щуп — он ломает и дробит камни. Размягчение камней лекарственными растениями может также успешно сочетаться с гомеопатическим лечением.

Комбинированные методы лечения в данном случае объясняются еще и частыми осложнениями, которыми сопровождается фосфатурия. Это могут быть пиелонефрит (воспаление почек) и цистит (воспаление мочевого пузыря). Поэтому к травам, размягчающим и трансформирующим кристаллическую структуру фосфатных камней, я добавляю травы противовоспалительного действия.

— Это та разновидность болезни, при которой какой-то одной травой никак не обойдешься?

— Не обойдешься еще и потому, что кислотность среды может быть различной. Если уратные камни растут в кислой среде, оксалатные – в щелочной, то фосфатные могут развиваться как в той, так и в другой среде. В зависимости от кислотности следует употреблять те или иные сборы.

Итак, прежде всего нужно знать кислотность мочи. Это покажет обычный анализ. Но можно определить кислотность и самому, окунув в мочу полоску лакмусовой бумажки. Идея лечения в обоих случаях такова, чтобы привести кислотность среды к нейтральному состоянию.

Если моча закислена, рекомендуется сбор из 2 частей корня змеевика и по 1 части морены красильной, лопуха, репешка и листьев березы. Одну столовую ложку сбора отваривают десять минут в 0,5 л воды, настаивают полчаса, сливают и добавляют одну столовую ложку одуванчикового меда, столько же сока дурнишника и две чайные ложки настойки спорыша. Выпивают все это в четыре приема, за 20-30 минут до еды. И так — в течение трех-четырех недель. После чего контролируют изменение кислотности мочи.

Если моча имеет щелочную реакцию, берут одну часть створок фасоли, одну часть листьев черники, две части листьев толокнянки, две части кукурузных рылец, одну часть травы вереса. Две столовые ложки этой смеси заливают 0,5 л воды, варят пять-семь минут, один час настаивают, сливают и добавляют столовую ложку боярышникового или лугового меда и столько же сока зверобоя. В течение дня полученный настой выпивают в три-четыре приема за 20-30 минут до еды. В конце курса лечения также контролируют кислотность мочи.

Если кислотно-щелочное равновесие не наступает, используется корректировка соками:

Закисляют мочу соком брусники, клюквы, калины или минеральными водами;

Защелачивают фруктовыми соками — вишневым, яблочным, барбарисовым.

При фосфатурии рекомендуется обильное питье — 2-2,5 литра жидкости в день. Сейчас, осенью, эта проблема с большей легкостью и большим удовольствием решается с помощью арбузов.

— Но арбузами в последние годы стали часто отравляться. Стоит ли больному идти на дополнительный риск?

— Чтобы не отравиться нитратами, коих действительно в арбузах и дынях стало гораздо больше, лучше воздержаться от покупок ранних бахчевых. И даже в сентябре, когда поступают большие партии арбузов и отравление менее вероятно, все же лучше начинать с небольшого количества и следить за самочувствием. Кроме того, заметный показатель наличия повышенного содержания нитратов в арбузе — белые прожилки, так называемые тяжи.

Доза потребляемого арбуза должна примерно соответствовать дозе выпиваемой жидкости с поправкой на то, что 30-40% арбузной массы составляют отходы. Разумеется, постоянно обременять организм повышенным количеством жидкости не стоит, но двухмесячный курс промывки организма будет в самый раз. Рекомендуется устраивать «арбузные дни»: кроме арбуза, ничего не есть.

При фосфатных камнях, как и при оксалатных, эффективно влажное обертывание

с применением дистиллированной воды (о нем мы подробно вели речь в прошлый раз. — См. № 16 «ЗОЖ»). Добавлю только, что в случаях трудной переносимости из-за сердечно-сосудистых заболеваний, склонности к отекам можно применять такую разновидность этой процедуры, как неполное обертывание — от подмышек до колен. Его и проще делать, и воздействие приближено к почкам. Держать влажную простыню следует полтора-два часа.

Лечение лекарственными растениями проводится курсами – надо дать организму возможность расслабиться и переключиться. Но между курсами лечения поддержка организму тоже нужна. В этих промежутках я рекомендую пользоваться смесью муки из корня живокости (иначе окопника) и меда: на одну часть измельченного на кофемолке или в мясорубке корня – две части меда. Принимают по одной чайной ложке смеси три-четыре раза в день перед едой. Запивать лучше дистиллированной или мягкой водой. Еще одно средство, показанное в промежутках между курсами лечения: три столовые ложки кукурузных рылец 20 минут кипятят в одном литре воды, сливают и принимают по одному стакану в день, выпиваемому в три-четыре приема, с добавлением меда.

Хорошее лечебное средство, очень, кстати, удобное в командировках и путешествиях, — сушеные семена крапивы (собирают их как раз сейчас, осенью). Их просеивают и на 50 г семян берут 100 г меда. Эту смесь принимают по одной чайной ложке перед едой три-четыре раза в день.

Бывает, течение мочекаменной болезни сопровождается отеками. В таком случае очень важно вывести из организма лишнюю жидкость. Поможет в этом растение грыжник: 30 г варят пять минут в одном литре воды, настаивают один час и пьют по полстакана перед едой 3-4 раза в день. Этот же рецепт актуален для сердечников с отеками.

— Александр Васильевич, вы рекомендуете при мочекаменной болезни травяные сборы. Но болезнь эта длительная, лечения требует долгого и упорного. За время этого лечения, которое может оказаться значительным, нет ли опасности привыкания к сборам и возникновения зависимости от них?

— Тем-то лекарственные растения и хороши, что привыкания к ним не происходит. Кроме того, они не токсичны. Сборы предпочтительней, чем прием какой-то одной, даже очень хорошей травы: во-первых, травы синергичны, то есть усиливают действие друг друга; во-вторых, сбор имеет гораздо больший спектр действия, чем одна трава — противовоспалительное, спазмолитическое, солевыводящее, обезболивающее; в-третьих, возможная индивидуальная непереносимость какой-то одной травы становится гораздо менее острой проблемой, когда эта трава — лишь один из компонентов сбора.

— Все наслышаны о пользе отваров и настоев лечебных трав. А не могут ли они, помимо пользы, приносить также вред, особенно при наличии каких-то сопутствующих заболеваний?

— Бывают аллергические реакции на определенные виды растений, в том числе и лекарственных. Поэтому, если нет возможности до начала проконсультироваться с врачом-фитотерапевтом и аллергологом, можно все-таки самостоятельно приступать к приему лекарств, но проявляя при этом разумную осторожность. Скажем, заварить вначале одну траву из сбора и принимать ее в течение двух дней. Если побочной аллергической реакции не последовало, точно так же попробовать в течение двух дней вторую траву. Следующие два дня разумно отвести опробованию совместно действия смеси обеих трав. Потом проверяют третью траву, затем смесь из трех трав. И так далее – весь состав сбора. Разумеется, если какой-то компонент окажется неблагоприятным, его лучше исключить.

Другой способ избежать нежелательных побочных эффектов — снизить концентрацию отвара. Допустим, сбор подействовал как аллерген — выпейте вместо 100 граммов отвара всего 50, 30... Если аллергия и сохранится, она окажется не столь резкой и позволит организму найти ответ.

Бывает, у людей, склонных к гипотонии — пониженному давлению, мочегонные средства усиливают гипотонию: отход мочи недостаточно восполняется жидкостью, прибывающей в организм извне. Понятно, что в таком случае следует увеличить дозу потребляемой жидкости.

Определенную опасность, особенно для пожилых людей и имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, могут представлять фитованны, рекомендуемые для лечения мочекаменной болезни. Если температура воды 32-38° субъективно воспринимается как слишком высокая, начинайте с небольших доз, по пять-семь минут, дайте организму возможность привыкнуть. Кроме того, пусть во время приема ванны больным кто-то из домочадцев будет дома — подстраховка не помешает. Если есть сердечная болезнь, наготове должны быть сердечные средства.

— Вы говорили, что мочекаменная болезнь часто сопровождается пиелонефритом. Если такая накладка проявилась в ходе лечения, его следует прекратить или каким-то образом откорректировать?

— Необходимо добавить в применяемый сбор (на выбор) корень девясила, зверобой, листья эвкалипта, толокнянку, почки сосны, можжевельник, обладающие противовоспалительным действием. Если сбор принять за одну часть, каждая добавка может составлять одну десятую, а все вместе — одну седьмую части.

Если мочекаменная болезнь протекает на фоне повышенного давления, в сбор добавляют сушеницу болотную, шишки хмеля, астрагал, цветы боярышника, пустырник, желтый донник (особенно хорош для пожилых людей, разжижает кровь лучше аспирина)... Применение таких растительных добавок поможет гипертоникам со стажем уменьшить количество принимаемых таблеток, снижающих давление.

— Наверное, как при всяких заболеваниях, при фосфатурии необходимо соблюдать диету?

— Главный ее принцип — отказаться от яиц и алкоголя. Особенно строгое табу — на яйца, точнее, на желток. Также запрещается употребление сдобных хлебных изделий на молоке, корневых и зеленых овощей, фруктов и ягод, острых закусок, копченостей, корицы, ванилина, горчицы, хрена, перца, молока и молочных продуктов.

— Кажется, вы исключили все, что только возможно...

— Нет, разрешены различные виды хлеба и хлебных изделий, мучные, макаронные изделия, блюда из круп, мясо, птица и рыба, а также супы на мясном, рыбном и грибном бульонах, допустимы неовощные консервы, икра, неострые закуски из рыбы и мяса, сладости во всех видах, чай, кофе, хлебный квас, соки для пополнения организма витаминами, ведь из рациона исключены фрукты и ограничено потребление овощей.

Как и в случае с оксалатными камнями, очень хорошее подспорье в лечении — игольчатый аппликатор, его следует применять и при фосфатурии.

— На этом мы с вами завершаем разговор о мочекаменной болезни?

— Да, хотя существуют смешанные виды камней: уратно-оксалатные, уратно-фосфатные, оксалатно-фосфатные и некоторые другие. Но их процент среди встречающихся разновидностей болезни невелик. В этих случаях лечение индивидуально, и оно проводится под руководством врача.

Беседу вел
Григорий МАЛАЙ.

Дополнительно проконсультироваться с доктором Печеневским можно, позвонив с 10 до 17 час. по тел. (095) 444-98-15 или на пейджер: 8 (095) 232-00-00, абонент: «Наш доктор».

Чистотел против язвы

Это тяжелое заболевание доставляет человеку порой нестерпимые муки и отравляет жизнь. Все время прислушиваешься к себе — а вдруг приступ...

Назвать какую-либо одну причину возникновения язвы 12-перстной кишки не удается. Диагноз устанавливают на основе рассказов пациента о заболевании, его жалоб, рентгенологического исследования желудка и двенадцатиперстной кишки, гастродуоденоскопии, с помощью которых удается выявить язвенный дефект слизистой оболочки, установить расположение и характер язвы, а также контролировать ее заживление.

Лечение болезни длится годами. Применяют средства, которые снижают желудочную секрецию и нейтрализуют желудочный сок, уменьшают спазмы мускулатуры желудка и кишечника, успокаивают нервную систему и стимулируют процесс заживления язвы.

Известно, что обострение язвенной болезни возникает, как правило, весной и осенью. Это обстоятельство заставило меня, хронического больного, соблюдающего режим питания, задуматься о причинах заболевания. Было это еще в 80-х годах прошлого столетия. Как-то мне попалась на глаза небольшая заметка ученых одного из институтов СССР, расположенного в Средней Азии, в которой сообщалось, что причиной язвенной болезни являются микроскопические грибки, находящиеся в желудке и кишечнике человека.

Проанализировав ситуацию, я подумал о чистотеле и решил испробовать свой метод немедленно, так как мне надоело лежать по 2-3 раза в год в больницах по поводу открытых язв двенадцатиперстной кишки.

На тот момент — стоял январь — у меня не было обострения, и я решил начать лечение с конца февраля с тем, чтобы своевременно убрать находящиеся в моем кишечнике эти болезнетворные бактерии. Суть моего метода заключалась в том, что для излечения этого хронического заболевания необходимо принимать два раза в год (с 25 февраля и с 25 августа) настойку чистотела. Продолжительность приема — 21 день. Прием настойки за 30-45 минут до еды 3 раза в день по 130 мл.

Рецепт настойки чистотела

На 400 мл кипятка 1 чайная ложка (без верха) травы (аптечной) чистотела. Настоять 45 минут. Процедить и пить в теплом состоянии.

Во время лечения никаких таблеток и настоев не применять, особых ограничений в еде нет.

Уже с момента начала лечения вы забудете об этой болезни. Через года 2-3 (то есть максимум после шести курсов приема настойки чистотела) необходимость в продолжении лечения отпадет навсегда. Этот метод апробирован мною и на других больных. Результат положительный — 100%.

Пот урине не товарищ

Потоотделение играет важную роль в поддержании нормальной температуры тела человека. Пот выделяется через потовые железы, расположенные практически по всей поверхности кожи человека. Особенно много их на лбу, подошвах и ладонях.

В состав пота, выделяемого железами, кроме 99 процентов воды, входят различные продукты обмена веществ в организме: мочевина, мочевая кислота, хлорид натрия и другие.

По разным причинам потоотделение может нарушаться:

— полностью (врожденное отсутствие потовых желез);

— быть пониженным либо усиленным.

В коже расположены также кровеносные сосуды, нервы, сальные железы. Сальные железы выделяют кожное сало, оно придает коже эластичность, уменьшает трение соприкасающихся поверхностей, ограничивает испарение воды с поверхности кожи.

Кожное сало и пот создают кислую среду на поверхности кожи, помогают защитить ее от гноеродных бактерий — стрептококков, стафилококков и прочих.

Функция потовых и сальных желез существенным образом зависит от правильного ухода за кожей, а также от энергетического состояния организма человека. При нарушении функций этих желез возникают различные заболевания кожи (в том числе и грибковые), так как при этом изменяется pH кожи с кислой на щелочную. В результате изменяются состав пота, его запах, режим потоотделения, наступает преждевременное увядание кожи. Чтобы избежать этого, необходимо восстановить кислую среду на поверхности кожи.

Суть метода заключается в обработке кожи (особенно ступней ног и подмышечных впадин) собственной уриной дважды в день, утром и вечером, перед тем как ложиться спать.

Для выполнения процедуры вам необходимо иметь небольшой тазик для ног и вашу урину. Ступни ног перед началом проведения процедуры должны быть вымыты и вытерты полотенцем. Далее, вы помещаете ступни ног в тазик с уриной примерно на 10 минут. При этом ступни ног вы натираете уриной ступня об ступню. Далее, руками растираете, а вернее, втираете урину в каждый палец и ступни ног насухо. В процессе втирания вы ощутите, что ваши ладони превращаются в наждачную шкурку, и вы снимаете со ступней ног и пальцев омертвевший роговой слой клеток кожи. После завершения этой процедуры можно примерно через 20 минут ополоснуть ноги теплой водой и насухо вытереть полотенцем. Процедура завершена. С момента начала лечения никакими дезодорантами и кремами не пользоваться, да и необходимость в них отпадает.

Через несколько таких процедур (10 — 15) вы забудете о всех неприятных ощущениях, связанных с потливостью ног.

По аналогии с обработкой ног можно проводить обработку подмышечных впадин, кожи лица и других зон на теле. При обработке подмышечных впадин и других зон необходимо предварительно сбрить волосяной покров.

Горячев Василий Владимирович.
г. Москва, тел.: 8 (095) 256-26-51.

Пятна витилиго смывает зверобой

Витилиго — это заболевание, при котором на теле появляются белые, утратившие пигмент пятна. Физической боли они не вызывают, но попадание на них прямых солнечных лучей может привести к появлению сильных ожогов.

Лечение витилиго — процесс довольно длительный. Приведу несколько рецептов из своего опыта.

1 чайную ложку сухого зверобоя залить стаканом кипятка (200 г) и настоять 30 мин. Принимать ежедневно по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Через три недели сделать недельный перерыв. Восьми таких циклов обычно бывает достаточно для излечения.

Способствовать выздоровлению будет масло зверобоя, которое готовится следующим образом: мелко измельченную сухую траву зверобоя залить оливковым маслом в пропорции 1:10 и держать на водяной бане 3 часа. Затем масло охладить, процедить через капроновый чулок (марля не годится) и разлить в бутылки темного стекла.

Применять масло следует одновременно с настойкой. Способ обычный: сложенную в 2-3 слоя марлевую салфетку пропитываем маслом, прикладываем на пораженные участки тела и выдерживаем 30-40 минут. Курс лечения — 40 дней.

Адрес: Валмусу В.Я., 456007 Челябинская обл., г. Миньяр, ул. Набережная, д. 23.

Про зубную пасту и лавровый лист

Сынишка моей племянницы – ему 3 года — сунул ногу в ведро с кипятком. Мать тут же намазала ожог мятной зубной пастой. К врачу даже не пришлось идти.

В прошлом году на затылке стала расти болезненная шишка. Хирург сказал: приходи, будем резать. Но благодаря лавровым листьям делать этого не пришлось: 5-6 лавровых листьев я клала в холодную воду и кипятила 5-10 минут. Затем горячими прикладывала к шишке и закрепляла на голове. Держала, пока не остынут. Делала так несколько раз в день. Шишка стала уменьшаться и вскоре совсем исчезла.

Адрес: Хуснуллиной Д.З., 420080 Татарстан, г. Казань, ул. Волгоградская, д. 23, кв. 41.

Если ноги устают

Хотела бы влиться в вашу огромную «семью» и внести свой вклад в рубрику «Домашний доктор». По образованию я медсестра — 11 лет проработала в Обществе Красного креста и Красного полумесяца. Ухаживала за одинокими престарелыми людьми и участниками ВОВ на дому, оказывала медицинскую и социальную помощь — ходила пешком по всему городу. Жизнь заставила найти удивительное средство от усталости ног: взять клочок ваты, смочить «медицинской желчью» и наложить на подошвы ног компресс (на ночь), сверху покрыть вату клеенкой и завязать. Утром сполоснуть ноги водой.

Адрес: Тузиковой Галине Викторовне, 493730 Восточный Казахстан, г. Зыряновск, ул Шахтостроителей, д. 47, кв. 63.

Молочный коктейль от бронхита

Однажды я попала в больницу с хроническим бронхитом. Соседка по палате рассказала, как она спасла своего маленького сына от такой же напасти.

Надо смешать растопленное и процеженное через ситечко свиное нутряное сало, сливочное несоленое масло, мед (желательно гречишный) и сахарный песок (все – по 500 г). Прокипятив получившуюся массу на медленном огне приблизительно 5 минут, добавить 3 столовые ложки сухого какао, перемешать и кипятить еще 5 — 7 минут. Лекарство готово. Его принимают утром натощак по столовой ложке, смешав с бокалом горячего молока.

Этот рецепт я проверяла лично, поскольку, выписавшись из больницы, пила «коктейль» для закрепления эффекта.

Адрес: Константиновой Марии Николаевне, 115470 Москва, Кленовый б-р, д. 8, корп. 2, кв. 270.

Осина от давления

На днях дала мне соседка очень простой рецепт от высокого давления. Нарвать веточки осины, но чтобы листочки были еще зеленые. Немного распарить и положить за уши. Повязать платочек, и можно ложиться спать. Утром давление снизится. Сами веточки можно насушить и всю зиму пользоваться.

Адрес: Кижапкиной Ираиде Александровне, 614038 г. Пермь, ул. Ишимская, д. 5.

Научила бабушка

Если не рассасываются шишки после уколов, прикладывайте серебристую бумагу от чая или фольгу шоколада к больному месту.

А этот совет тем, кто страдает заболеванием мочевого пузыря. Меня научила моя соседка-бабушка. Нужно сварить вкрутую яйцо и, сколько можно вытерпеть, держать яйцо между ног. Остеохондроз я лечу, втирая листочки индийского лука. Он хорошо снимает боль.

Адрес: Косенковой Людмиле Ивановне, 493910 Казахстан, Восточно-Казахстанская область, город Риддер, ул. Островского, д.70, кв.69.

Про мел и красную тряпку

Я не врач, не лекарь. Отработал на флоте в должности судового механика, в рыбколхозах четверть века, из них 15 лет на Камчатке. Болезней было много. Но при помощи народной медицины я в основном избавился от своих болячек. Сейчас мне 67-й год. Работаю на своем дачном участке и горя не знаю. Думаю, зожевцам при-

годится мой способ лечения рожистого воспаления.

Возьмите размолотый мел и смешайте с белками яиц, чтобы получилась сметанообразная мазь. Нанесите ее ровным слоем на красное сукно, приложите этот «компресс» к больному месту и тщательно укутайте его шерстяным платком или чем-то теплым. Если воспаление останется, через три дня смените повязку и повторите лечение.

Адрес: Ломакину Александру Ивановичу, 353865 Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул. Привокзальная, д.12/2.

Картофельный шарфик от ангины

В 20-м номере «ЗОЖ» за 2002 год прочитала «Молдавские рецепты» В.Е.Кириченко и подумала, что и мои могут кому-то помочь: они, кстати, тоже из Молдавии, где я жила и работала 14 лет.

При сильном грудном кашле перед сном сварите без соли и сахара пшенную кашу, чтобы крупинки полностью разварились (1 столовая ложка пшена на стакан воды). Затем натрите 2-3 средних зубчика чеснока и съешьте вместе с горячей кашей, лежа в постели. Уже не вставайте, чтобы эта кашица оставалась в верхнем отделе желудка и хорошо прогревала бронхи.

На следующий день желательно с утра на улицу не выходить. Для взрослого человека достаточно двух приемов, для ребенка — одного. Эта кашица не очень вкусная, но помогает здорово, даже при бронхите.

А вот при начинающейся ангине очень эффективен компресс из сырой картошки. 2-3 картофелины средней величины комнатной температуры (не из погреба или холодильника) вымыть, прямо с кожурой натереть на крупной терке, выложить на сложенную вдвое полоску марли, слегка сбрызнуть столовым уксусом (уксусом, а не уксусной эссенцией!). Затем марлю сложить и обернуть шею этим «шарфиком», прикрыв его сверху полиэтиленом и стареньким махровым полотенцем или чем-то другим. Иначе картофельный сок может просочиться и испачкать постель. Держат этот компресс плотно прижатым к шее в течение 4 часов, лежа в постели.

Картофельный «шарфик» особенно хорошо помогает в самом начале болезни. Бывало, летом в жару стоило выпить стакан молока из холодильника, как у меня тут же «прихватывало» горло, но благодаря такому компрессу на ночь уже утром никаких следов от ангины не оставалось.

Адрес: Ленской Валентине Анатольевне, 667011 Республика Тува, г. Кызыл-11, до востребования.

Про ангину, язвы и трещины

От ангины есть простое и безвредное средство. Почувствовав обострение, возьмите лимон средней величины, ошпарьте его крутым кипятком и съешьте. Он покажется пресным, как картошка. Но температура исчезнет сразу, утихнет боль, и вашим страданиям наступит конец.

Меня мучила ангина в течение 14 лет, а выручил один съеденный лимон. Вот уже более 40 лет про ангину не вспоминаю

От язвы желудка спасает вкусная смесь. В эмалированную кастрюлю (без трещин!) положите свежего топленого сливочного масла, залейте его цветочным медом и присыпьте измельченными грецкими орехами (каждого компонента по 300 г). Закрыв кастрюлю крышкой, облепите ее сверху еще тестом и поставьте в духовку. Температура должна быть средняя – примерно 100°. Прокипятив смесь 15-20 минут, остудите ее, уберите тесто и размешайте получившуюся массу шоколадного цвета. Принимать ее надо, ничем не запивая, по столовой ложке трижды в день за полчаса до еды. Язва заживает очень быстро, и операция не понадобится. Средство испытанное.

Другой вариант не менее прост. В три литра простокваши добавьте пол-литровую банку цветочного меда, размешайте и пейте. Утром натощак стакан и после раннего ужина перед сном тоже стакан медовой простокваши. Перед употреблением смесь надо немного подогреть, а хранить ее следует в холодильнике. Мне потребовалось повторить этот курс, прежде чем зарубцевалась язва.

От трещин на пятках, доставляющих порой нестерпимую боль, помогает перетопленный нутряной говяжий жир. Его втирают в трещины ваткой, предварительно вымыв теплой водой ноги и досуха их вытерев. Затем, надев носки, можно ложиться спать. Наутро боли уже не будет.

Адрес: Гурко Юлии Сергеевне, 628417 Тюменская обл., Сургут-17, ул. Ленина, д.42, кв. 37.

От бурсита помогла капуста

Однажды, проснувшись, я заметила, что у меня опух локоть. Через 3 дня образовалась болезненная шишка. Пошла к хирургу: бурсит. Под нож ложиться не хотелось, решила полечиться народными средствами.

Сначала прикладывала к больному месту лопух, но эффект был небольшой. Попробовала на ночь привязывать к больному локтю капусту внутренней стороной листа. Боль стала стихать.

Муж услышал по радио в передаче о здоровье, что капустные листы нужно привязывать только на 4 часа, а потом менять. Я так и делала, даже на работу ходила с перевязанной рукой, брала листья с собой. Через месяц боль прекратилась, опухоль прошла.

Адрес: Лопатиной Надежде Ивановне, 423520 Татарстан, г. Зайнск, ул. Никифорова, д.83, кв.32.

Про тазик с водой под кроватью

Сын обгорел во время пожара, как в фильме ужасов. Ожоги 3—4-й степени, раны до сих пор не проходят окончательно. Уже один год и три месяца он лежит. Сейчас понемногу начал ходить на костылях — коленный сустав не разгибается. К чему я все это пишу? Время от времени встре-

чаю в «ЗОЖ» просьбы посоветовать что-то в лечении пролежней. Так вот есть простой способ их избежать. Под кровать больного ставим тазик с водой — все! Это очень старый, испытанный способ. Единственное условие — надо менять ежедневно воду. У сына даже намека на пролежни не было. Но если они уже появились, то надо сначала их залечить, а уж тазик с водой ставить под кровать потом.

Так хочется помочь всем, кто лежит долго, спастись от пролежней, но предложить в больнице этот метод я не решаюсь: те же врачи отринут и еще засмеют. Я знала и раньше о «тазике», но теперь уже на своем опыте проверила.

Соседи мои применяли другой метод: накосили траву, насушили ее и набили ею матрац, на котором лежал больной. Тот же эффект. Но в моем случае была зима, и я воспользовалась тазиком с водой, о чем не жалею. Через полгода пригласила врача к сыну. Он сразу спросил про пролежни. Говорю: «Нет их». И показываю тазик под кушеткой. Врач сделал вид, что это не реально. Думаю: ну и Бог с ним, все равно он не помог нам ни в чем, только деньги взял, хоть и участковый.

Адрес: Курсаковой Людмиле А., 354000 г. Сочи Краснодарского края, ул. Красная, д.99.

Лаврушка — на больной глаз

Меня зовут Айсинэ, я живу в Казани. Может быть, кому-то пригодится мой рецепт от ячменя на глазах.

Надо взять 2-3 лавровых листа, разломать их и залить кипятком. Затем положить туда кусочек ваты, закрыть крышкой и настоять 10-15 минут. Вату немного отжать и положить на больной глаз. Вату необходимо периодически смачивать в растворе и прикладывать к больному месту.

E=mail:icine@tatecolog.ru

Про масло, мед и мазь Вишневского

Абсцесс после неудачной инъекции я вылечила следующим способом: В равных пропорциях взяла сливочное масло, мед, мазь Вишневского и чистый спирт (не водку!). Все хорошо перемешала и в виде компресса накладывала на больное место на ночь. Уплотнение рассосалось очень быстро.

Адрес: Гореловой Александре Дмитриевне, 393732 Тамбовская обл., Мичуринский р-н, с. Круглое, школа.

Всем советую травы

Хотела бы поделиться с читателями своим опытом применения трав от различных болезней. У меня хронический гастрит. 1 ст. ложку подорожника я завариваю 1 стаканом кипятка, настаиваю и принимаю по 100 граммов 3 раза в день за 30 минут до еды. Цветы календулы — заварить щепотку на стакан кипятка, настоять, пить так же.

При пиелонефрите и воспалении мочеполовых путей мне помогает чертополох, еще он называется татарником. Это большая колючка с широкими колючими листьями, снизу всклоченными, цветет красным цветом.

В аптеках ее не бывает, растет она по мусорным местам. Собираю сама во время цветения, но не у дорог, сушу в тени, на чердаке.

3 ст. ложки сухого чертополоха кладу в 700-граммовую банку, заливаю доверху кипятком, после остывания пью по 100 граммов 5—6 раз в день. За день всю банку нужно выпить, но этот настой немного повышает давление.

Адрес: Ефремовой Антонине Григорьевне, 394061 г. Воронеж, проспект Труда, д. 8а, кв. 97.

Пчелиный воск — от ожога, пепел — от мозолей

Мы с мужем выписываем «ЗОЖ» уже второй год. Несколько раз в рубрике «Отзовитесь» встречала просьбы о помощи при ожогах или в случаях, когда обварились кипятком. Хочу поделиться советом, который поможет быстро и без последствий заживлять раны, даже не остается следов от ожога (испытано на себе, детях, внуках).

Купите у пчеловодов чистый пчелиный воск. 50 граммов воска мелко покрошите в 200-граммовую баночку и поставьте ее в кастрюлю с водой на водяную баню. Туда же положите 50 граммов гусиного жира, а если его нет, то можно 50 граммов несоленого сливочного масла. Воск с гусиным жиром или маслом размешайте деревянной палочкой до получения однородной массы. Сильно не нагревайте. Когда банку из кастрюли вытащите, добавьте в смесь взбитое свежее куриное яйцо и снова перемешайте до однородной массы. На чистый бинт наложите слой мази и положите на обожженное место на сутки. Сняв повязку, рану обработайте некрепким раствором марганца и присыпьте порошком стрептоцида (размельчить 1 таблетку). И снова положите свежеприготовленную мазь. Раны заживают быстро.

И еще один простенький совет из нашего опыта. Очень часто после новой обуви натираешь мозоли. Так вот, чтобы ранка быстро зажила, надо ноги на ночь помыть хозяйственным мылом, ополоснуть марганцовкой, а ранку присыпать сигаретным пеплом. Наложить бинтик и укрепить лейкопластырем. За два дня все заживет.

Адрес: Чураковой Людмиле Клавдиевне, 346901 Ростовская обл., г. Новошахтинск, ул. Гоголя, д.64.

Мне помогают черная редька и кедровая живица

После публикации моего письма «Благодарю за спасение моей души» в «ЗОЖ» № 10 (238) за 2003 год хочу поделиться радостными чувствами от знакомства с вестником. У меня появилось столько друзей и единомышленников, что и подсчитать трудно. Хотя вре-

мя было огородное, ответила на большинство писем и забыла, что значит одиночество. Не перестаю восхищаться мужеством людей: человек, только отошедший от инсульта, пишет мне письмо поддержки, больной рассеянным склерозом посылает стихи. Одинокая девушка из детдома просит быть ей матерью, а молодая мама — стать бабушкой ее детям...

В знак признательности хочу подарить читателям вестника проверенные на себе рецепты лечения.

Компресс от пяточных шпор. Черную редьку натереть на мелкой терке и приготовить компресс. Смесь накладывать на марлю, а на ногу надеть целлофановый мешок. Чтобы боль ушла, достаточно делать компрессы в течение 3 дней на ночь.

Смесь против язвы желудка. Взять кедровую живицу и касторовое масло в соотношении 1:1. Живицу слегка подогреть, процедить через ситечко (чтобы не было примесей) и смешать с касторовым маслом. Утром натощак обмакнуть в состав чайную ложечку до середины и облизать ее. Ничего не есть 30 минут. Принимать до улучшения самочувствия.

Адрес: Карповой Ларисе Корнеевне, 634059 Томск, ул. Ф.Мюнниха, д.3, кв. 198.

Про овсяные ванны

Мне 73 года. С семи лет — сирота, жила в Сибири у дяди с тетей, которые лечили травами и молитвами. Кое-чему и меня научили...

Хочу рассказать читателям один случай из моей жизни.

У соседки родилась девочка, у нее были парализованы правая ручка и ножка. Я знала рецепт от этого недуга, который остался у меня после моих родственников. Натопить баню, в бочку насыпать 2 ведра овса и залить кипящей водой. Остудить и посадить в эту бочку с теплым настоем больного примерно на час (по мере остывания воды подливать горячей). Затем закутать больного в одеяло и уложить в постель. Процедуру повторять до улучшения состояния. Кроме того, овес заваривать, процеживать и пить отвар.

Мы не смогли тогда найти в городе овса и запаривали овсяную крупу. Семь дней купали ребенка в детской ванне с овсянкой, поили таким же отваром. Вскоре девочка поправилась.

А вот еще один рецепт — от кашля: смешать 100 мл водки, 100 г меда, 300 мл крепкого чая (чистой заварки), нагреть на тихом огне (не кипятить). Принимать 3 раза в день (можно еще и на ночь), деткам — по 1 чайной ложке, взрослым — по 1 столовой.

Адрес: Исаковой Федосье Ивановне, 680018 г. Хабаровск, ул. Кирова, д. 19, кв. 10.

Золотой ус справился с давлением

О том, что золотой ус помогает при многих болезнях, моя дочь узнала из «ЗОЖ» (№ 24 за 2001 год). Дала объявление в местной газете, что хотим купить это комнатное растение. И вскоре мы уже стали его обладательницами. Я дождалась, когда выросли «усы», и сделала настойку. По рецепту вестника рекомендовалось 15—17 коленец темно-фиолетового цвета (нечетное количество) мелко порезать и залить 0,5 л водки, закрыть крышкой и поставить в темное место на 12 дней, встряхивая через 3 дня. Пить утром по десертной ложке за 30—40 минут до еды.

Я уже принимаю вторую порцию, а третья готова. Начав пить настойку, постепенно отказалась от таблеток против гипертонии и аритмии. Теперь уже не нужно, как раньше, вызывать «скорую», я чувствую себя намного лучше, давление нормализовалось. Даже не верится, что помог золотой ус. А когда самочувствие хорошее, можно заняться и кулинарными заготовками.

«Зожевским» хозяйкам предлагаю приготовить **овощную икру с сельдью.** Понадобится 1 кг моркови, 2 кг кабачков или тыквы (можно и то и другое), 2—3 луковицы, 1 соленая селедка, 0,5 л томатной пасты или соуса. Овощи надо сварить и провернуть через мясорубку. Лук слегка обжарить на подсолнечном масле, добавить к нему мелко нарезанную, очищенную от костей селедку и жарить до готовности. Затем смешать со свагенными овощами, заправить томатной пастой или соусом. Соль, сахар, перец, лавровый лист — по вкусу. При желании можно добавить 1-2 ст.ложки уксуса по желанию.

Адрес: Ивашенцевой Валентине Сергеевне, 300026 г. Тула, поселок Рудаково, ул. Трудовая, д. 43, кв. 1.

Мне помогает яблочный уксус

Я выписываю «ЗОЖ» с 2001 года. Мне очень нравится газета: много полезных, доступных рецептов. Я, кстати, всем знакомым предлагаю ее выписать. Прочитала статью «Аллергию надо знать в лицо». Я сама страдаю полинозом 13 лет. Но уже третью весну хожу без слез, без насморка. А дело вот в чем. Поехала я однажды к аллергологу на прием. И в очереди познакомилась с женщиной. Ей очень меня стало жалко. Она-то и подсказала мне народное средство -лечиться яблочным уксусом. Приехала домой. Купила все же рекомендованные врачом таблетки. Пила. А когда они закончились, вот тут-то и вспомнила про уксус. Ночью не могла заснуть. Насморк одолел. Пошла, выпила. Минут через 30 прошел мой насморк. Нос задышал. Перестали глаза чесаться. И вот третью весну я с марта месяца начинаю пить яблочный уксус и хожу, как все люди.

А рецепт прост. Нужно взять стакан теплой кипяченой воды или холодной. Добавить туда 2 ч.л. уксуса 6% или 7% и ложку меда. Если нет, то сахара. Все размешать и выпить. Пить 3 раза в день. Я помогла и своей подруге. У нее тоже был полиноз. Она столько таблеток выпила! А про это средство не знала.

Я очень благодарна той женщине, которая рассказала мне про уксус. Спасибо ей. Жаль, не знаю ее имени и отчества.

Адрес: Кукарских Галине Викторовне, 641530 Курганская обл., с. Мокроусово, ул. Советская, 43—6.

Дочке 3 года, у нее сильный дисбактериоз и бронхит с астматическим компонентом. Страдает приступами удушья. Отзовитесь, как вылечить ребенка?

Адрес: Тарнаевой Е.В., 440000, г. Пенза, ул. Антонова, д. 17 «а», кв. 78.

* * *

Как избавиться от поликистоза почек?

Адрес: Будаковой Нине Николаевне, 357703, г. Кисловодск, ул. Велинградская, д. 21, кв. 35.

* * *

Внучке 6 месяцев, страдает экссудативным диатезом и дисбактериозом. Прошу откликнуться родителей, столкнувшихся с таким заболеванием.

Адрес: Шведовой А., 404125, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Нариманова, д.12«а», кв.59.

* * *

Моей доченьке нет еще и года. Врачи-офтальмологи вынесли приговор: врожденная глаукома. Как приостановить развитие болезни?

Адрес: Усовой Юлии, Молдова, ПМР, г. Григориополь, ул. Крупской, д. 3.

* * *

Внучке 14 лет, диагноз: болезнь Рейно. Очень прошу помочь советом.

Адрес: Матанской Элеоноре Германовне, 410012, г.Саратов, ул. Московская, д. 129/133, кв. 32.

* * *

Внучке всего 1 год, диагноз: артрит коленного сустава. Ножка плохо разгибается, колено горячее. Если кто-то сталкивался с подобным, отзовитесь!

Адрес: Ледневой Надежде Васильевне, 606800, Нижегородская обл., г. Урень, ул. Королякова, д. 24.

* * *

Мужу поставили диагноз: хондросаркома. Умоляю, откликнитесь, кто сталкивался с этой болезнью.

Адрес: Хабибуллиной Е.А., 450092, Башкортостан, г. Уфа, ул. Авроры, д. 29, кв. 19.

* * *

У меня «горят» ступни. Подскажите, как вылечиться?

Адрес: Артеменко Лидии Ивановне, 195269, Санкт-Петербург, ул. Учительская, д. 19/1, кв. 181.

* * *

Вследствие парапроктита образовался свищ, который периодически воспаляется. Подскажите, как вылечиться народными методами?

Адрес: Тежямчуку Григорию Иосифовичу, 44500, Украина, Волынская обл., г. Камень-Каширский, ул. Леси Украинки, д. 3.

* * *

У меня трещины на пятках. Перепробовала много мазей, но ничего не помогло. Что мне предпринять?

Адрес: Завражновой Раисе Петровне, 461900, Оренбургская обл., г. Сорочинск, ул. Интернациональная, д. 51.

* * *

Помогите! Девочке пять с половиной лет, страдает омертвлением тканей на правой ножке. Врачи говорят, что шансов нет. Может быть, кто-то знает, как вылечить ребенка?

Адрес: Беляевой Анне Михайловне, 153005, г.Иваново, ул. Рабочая, д. 7.

* * *

Сестре 22 года, у нее язва желудка. Как можно избавиться от этой болезни народными средствами?

Адрес: Ардасеновой Ирине, 362045, РСО-Алания, г. Владикавказ, ул. Владикавказская, д. 43, кв. 2.

* * *

Кто знает, как избавиться от остеомиелита, отзовитесь, пожалуйста!

Адрес 1: Руссову Сергею Вячеславовичу, 603043, г.Нижний Новгород, пр. Октября, д. 19, кв. 58.

Адрес 2: Герасимовой Нине Ивановне, 152760, Ярославская обл., с. Брейтово, ул.Механизаторов, д. 11, кв. 2.

* * *

Отзовитесь, пожалуйста, кому удалось вылечить хронический токсоплазмоз.

Адрес: Матусевич Анне Сергеевне, 622016, Свердловская обл., г. Н.Тагил, ул. Ермака, д. 30, кв. 57.

* * *

Сыну 29 лет, 2 года страдает болезнью Бехтерева. Очень прошу откликнуться и поделиться опытом тех, кто сумел победить болезнь.

Адрес: Турышевой А.И., 659103, Алтайский кр., г. Заринск, ул. Октябрьская, д. 28, кв. 1.

* * *

Мне 12 лет, у меня миопия и ревматизм, а мама страдает варикозным расширением вен и мастопатией. Очень прошу откликнуться тех, кто знает методы лечения этих заболеваний.

Адрес: Николаевой Кате, 678450, Республика Саха (Якутия), г. Нюрба, ул. Кузакова, д. 71, кв. 2.

* * *

Дочери 33 года, страдает полиартритом. Из-за таблеток и уколов уже «подсели» желудок и почки. Помогите ей вылечиться!

Адрес: Исмаиловой Надежде Федоровне, 152153, Ярославская обл., г. Ростов, ул. Вишневского, д. 70 «а».

* * *

Страдаю рассеянным склерозом уже 10 лет. Пожалуйста, напишите, как вы боретесь с болезнью?

Адрес: Малышевой Любови, 641028, Курганская обл., Щучанский р-н, д. Куликово.

* * *

Подскажите, пожалуйста, эффективные способы лечения заикания у детей младшего школьного возраста!

Адрес 1: Холявка С.М., 353311, Краснодарский кр., Абинский р-н, ст. Митрельская, ул. Первомайская, д. 51.

Адрес 2: Фадюшиной Юлии Юрьевне, 623540, Свердловская обл, г. Богданович, ул. Октябрьская, д. 1, кв. 67.

* * *

Девочке 17 лет, диагноз: атипичная склеродермия. Буду очень благодарна, если кто-нибудь откликнется.

Адрес: Костюковой Татьяне Михайловне, 357310, г.Минеральные Воды, ул. Красного Октября, д. 81.

* * *

Мне 56 лет, диагноз: экзема дисгидротическая. Поделитесь опытом лечения.

Адрес: Ефановой Л.П., 115477, Москва, ул. Кантемировская, д. 23, кв. 63.

* * *

Ребенку 1 год, диагноз: парапроктальный свищ. Как помочь? Отзовитесь, родители, столкнувшиеся с такой проблемой!

Адрес: Митрошиной Наталье Александровне, 440004, г.Пенза, ул. Донецкая, д. 7, кв. 1.

* * *

Мне 53 года, я перенесла два ишемических инсульта, после которых произошло нарушение речи. Еще у меня отекает нога, не могу носить обувь. Откликнитесь, кто сумел вылечиться народными средствами.

Адрес: Гордеевой Регине, 632866, Новосибирская обл., г. Карасук, ул. М.Горького, д. 105.

Мой режим

Мне 95 лет. Продолжаю писать стихи.

Утром – радиосигнал,
Я проснулся,
быстро встал,
И сейчас же
по порядку
Выполняю я зарядку.
А потом,
да не с ленцой,
Полчаса бегу трусцой.
Я по пояс умываюсь
И сильнее
растираюсь.
Тело чувствует тепло –
Мне приятно и легко.
Завтрак в восемь,
ужин в пять,
В час обед –
и отдыхать.
Я вино совсем не пью,
Пищу вовсе не солю.
На столе капуста, лук.
Он ведь от семи недуг.

Адрес: Сморкалову Якову Дмитриевичу, Краснодарский край, Динской р-н, п. Южный, ул. Почтовая, д. 3.

Улыбайтесь чаще

— это мой совет врача из дальней глубинки с почти полувековым стажем

Доктор: На что жалуетесь?

Пациент: Крыша протекает.

— И давно?

— Да с сентября прошлого года.

— Вам нужно к психиатру.

— Да что вы, доктор, мне бы строителей...

* * *

Рассерженная женщина в кафе «Прохладительные напитки» рычит на официанта:

— Неужели думаете, что я буду пить такую дрянь? Позовите директоршу.

Официант: Это бесполезно, она тоже не будет пить!

Адрес: Момотову Валерию Александровичу, 162394 Вологодская обл., г. Великий Устюг, ул. Кузнецова, д. 15, кв. 42.

ЖЕНСКАЯ ПОЭЗИЯ

Вера АКСЕНОВА

ТЫ ПРОСТИ

Ты прости меня за все мои грехи,
Я тебя за все твои уже простила.
Нас помирят задушевные стихи
И любви моей живительная сила.
Слишком многого не стоит
обещать,
Мы не ангелы и даже не святые.
Верить в чудо, зла не помнить
и прощать —
Столько мудрости несут слова
простые.
Но не просто, так не просто
нам порой
Забывать свои просчеты и обиды!
Жизнь то кажется нелепою игрой,
То витриной, где все стекла
перебиты.
Ты винить кого-то в этом
не спеши.
Все, что сделано, то сделали
мы сами...
Будем строитьхрам спасения души,
Возрождая наши души в этом
храме.

Не верь недобрым предсказаньям,
Не верь оракулам беды.
Живи в спокойном ожиданье
Своей единственной звезды.
Она в окно к тебе заглянет,
Мигнет приветливо: «Держись!»
Она тебе подругой станет
И за собой поманит ввысь.
Ты будешь ждать ее прихода,
Как воплощения мечты.
Верь: вопреки любым невзгодам
Свою звезду дождешься ты.

Адрес: Аксеновой Вере Сергеевне, 692390 Приморский край, Черниговский р-н, п. Сибирцево, а/я 115.

Тамара РЫЖКОВА

ОСЕННЕЕ

Каждый день сожаленьем отмечен,
Пал на плечи, как возраст туман.
«До свиданья, до будущей встречи!» -
Прокричал мне гусей караван.

Я брожу по тайге загрустившей,
Где деревья чуть слышно поют.
В ней сегодня, отцветшей и бывшей,
Есть какой-то щемящий уют.

Посижу на пеньке обомшелом.
Осень, я ведь тебя не звала!
Но она все же рядом присела,
По виску мне рукой провела.

ХОТИТЕ ЖИТЬ ДО 100 ЛЕТ? ПРОБЛЕМ В ЭТОМ НЕТ!

* Не переедать,
вовремя «хватит» сказать.

* Не плыть пассивно по течению,
найти в жизни увлечение.

* Отбросив таблетки и мази,
больше фруктов держите в вазе.

* Крепкий кофе и чай
на отвар из травок меняй.

* Вредные привычки
пусть сгорят, как спички.

* Гуляй в любую погоду —
здоровью в угоду.

* Ходи пешком
не только в гастроном.

* Контрастный душ —
для бодрости душ.

* Больше улыбайтесь,
каждым мигом наслаждайтесь.

* Травки пучок
полезней, чем окорочок.

* «Детка» по Иванову -
и снова здорова.

Адрес: Аркадьевой Алле Владимировне, 121552 г.Москва, Чапаевский пер., д. 5, к. 1, кв. 154.

ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ

Жизнь — это вызов. Прими его.
Жизнь — это дар. Прими его.
Жизнь — это горе. Преодолей его..
Жизнь — это долг. Исполни его.
Жизнь — это тайна. Раскрой ее.
Жизнь — это песня. Пой ее.
Жизнь — это обещание. Выполни его.
Жизнь — это любовь. Открой ее.
Жизнь — это загадка. Реши ее.
Жизнь — это истина. Познай ее.
Жизнь — это борьба. Выиграй ее.
Жизнь — это цель. Достигни ее.

Адрес: Чиркиной Г.А., 630040 г. Новосибирск-40, ул. Кубовая, д. 15а, кв. 2.

Рег.Уд. №004974.Р.643.12.2002

® «АТЕРОКЛЕФИТ»® – генеральная чистка сосудов от ржавчины жизни!

«Человек я пожилой, с «букетом» болячек. Поэтому и выбрала для себя препараты алтайской фирмы «Эвалар». Они натуральные, из наших трав, не «химия», которая одно лечит, а другое калечит. Обрадовалась, когда в аптеке купила капли для профилактики атеросклероза – «Атероклефит». Решила почистить сосуды и подкрепить сердечко. Довольна, что не ошиблась: выпила всего 1,5 флакона и уже почувствовала себя значительно лучше. Перестали неметь руки по ночам, не давит сердце, стала подниматься на 5-й этаж без одышки. Вот так и получается: «Атероклефит» помогает сердцу работать, а мне – жить!»
Д.Ю. Дубцова, Тюменская обл.

В российских аптеках появился **«АТЕРОКЛЕФИТ»** – новый препарат от алтайской фармацевтической компании «Эвалар».

Атеросклероз не зря называют «ржавчиной жизни». Изуродованные холестериновыми бляшками сосуды тормозят кровоток, как заржавевшие водопроводные трубы. Чтобы предотвратить сосудистую катастрофу, надо постоянно держать холестерин «в узде» – соблюдать диету и регулярно чистить сосуды, лучше используя безопасное и эффективное растительное средство.

«АТЕРОКЛЕФИТ» – растительные капли для профилактики атеросклероза справятся с этой задачей. Лучшего «чистильщика сосудов» при нарушении жирового обмена природа не придумала. Капли **«АТЕРОКЛЕФИТА»** почистят сосудистые стенки от атеросклеротических отложений и мелких тромбов, да еще и укрепят коронарные артерии, подкормят сердечную мышцу. Что даст первый профилактический курс? К сердцу и мозгу, испытывающим ишемию (попросту голодание), кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. Снизится уровень холестерина в крови, а значит, уйдут, и надолго, сердечные боли, одышка, головокружения и шум в ушах. Капля за каплей **«АТЕРОКЛЕФИТ»** восстановит бесперебойную работу сердечно-сосудистой системы.

Генеральные чистки сосудов **«АТЕРОКЛЕФИТОМ»** необходимо проводить регулярно всем, имеющим склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям. Народная мудрость не гонится за быстрым результатом. Зато он гораздо надежней, чем обман сердца немедленным и быстропроходящим действием «таблетки под язык».

Спрашивайте «АТЕРОКЛЕФИТ» в аптеках!

Москва: **105-07-25, 267-96-00, 786-34-00, 105-51-40;** С.-Петербург: **274-88-91, 277-43-42, 310-13-46;** Ангарск: **547-159;** Архангельск: **212-452;** Ачинск: **2-25-03;** Барнаул: **354-444;** Владивосток: **321-392, 510-831;** Волгоград: **361-409;** Екатеринбург: **755-089;** Иваново: **327-726;** Ижевск: **762-788;** Иркутск: **422-386, 427-530;** Кемерово: **537-466;** Краснодар: **557-804, 522-163;** Красноярск: **277-709, 645-667;** Курган: **433-581;** Липецк: **435-832;** Н.Новгород: **776-887;** Новокузнецк: **787-424;** Новосибирск: **666-393, 268-370;** Омск: **268-996;** Прокопьевск: **3-20-40;** Ростов-на-Дону: **405-266, 619-168;** Рязань: **774-923;** Самара: **705-404;** Саратов: **240-825;** Сургут: **353-745;** Тольятти: **508-850, 376-422;** Томск: **430-044;** Тюмень: **363-753, 456-268;** Улан-Удэ: **264-505;** Уфа: **240-566, 242-210, 600-393;** Челябинск: **341-817;** Череповец: **552-370;** Ярославль: **328-349.**

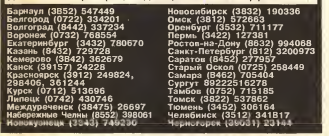
Почтовая рассылка завода-изготовителя для жителей России:
при заказе 3 флаконов – 58 руб. за 1 фл. Цена 1 флакона (50 мл) – 61 руб.
Заявки по адресу: 659322 г. Бийск, а/я 605, ЗАО «Эвалар».
Тел./факс: (3854) 304-405. www.evalar.ru.

ВОЗРОЖДЕНИЕ СУСТАВОВ

У моего отца в результате защемления нерва отнимались ноги, каждый шаг причинял боль. В течение трех лет его лечения перепробовали все, ничего не помогало, пока в 1997 году не купили «ГЕЛЕНК НАРУНГ». Результат превзошел ожидания! Про боли забыли на несколько лет. Но в этом году появились боли в плече. Подскажите, можно ли приобрести этот препарат сейчас? *Л. Иванова, Курск.*

«ГЕЛЕНК НАРУНГ» вновь появился в продаже. В Германии, где его производят, этот препарат считается лучшим при лечении заболеваний суставов: при артрозах (в том числе кокс- и деформирующих артрозах), артритах, остеохондрозах, заболеваниях позвоночника (межпозвоночных грыжах), травмах крупных суставов (и тазобедренных), подагре и т.д.

В составе препарата **«ГЕЛЕНК НАРУНГ»** гидролизат коллагена – основной компонент соединительной ткани. Поэтому он действует на все хрящевые поверхности, связки и сухожилия, восстанавливая их, способствует выработке межсуставной жидкости. В отличие от препаратов строго направленного действия, **«ГЕЛЕНК НАРУНГ»** сначала вымывает соли, затем восстанавливает хрящевую поверхность, укрепляет и подтягивает деформированные связки. При этом снимается отечность, больные впервые за многие годы без боли передвигаются, исчезают боли, вызванные защемлением нерва вследствие стертости межпозвоночных дисков шейного отдела позвоночника. **«ГЕЛЕНК НАРУНГ»** – чистейший диетический препарат, не дающий побочных эффектов.



«ДЮНА» ЛЕЧИТ СУСТАВЫ И...

У меня целый букет болезней. Но особенно донимают суставы и нейродермит. Слышола, что есть приборы, которые излечивают много болезней. В.Лучникова, г. Пермь.

Можем посоветовать Вом светодиодный прибор «Дюно-Т», получивший ***золотую медаль*** международной выстовки и диплом ***«100 лучших товаров России».*** Воздействуя лучоми кросного и инфрокрасного света, «Дюно-Т» октивизирует оргонизм на клеточном уровне, и ан сам спровляется с недугами. «Дюно-Т» исцелила уже тысячи бальных.

Проникоя в глубь ткони, ***волшебные лучи*** исцеляют артраз, артрит, остеохандраз, пневмонию, астму, оллергию, гипертонию, невролгию, ажаги, угри, лишай, герпес, псориоз, атит, гайморит и мнагае другае. Осабенна хараша лечит «Дюна» сустовы и кожу.

Цена прибора 1200 руб. Читателям «ЗОЖ» ***скидка 100 руб.***

Медцентр «Дюны»: Масква, Ленинский пр-т, д. 45 («Тронсогентство» - касса 27). Тел.(095) 559-49-15, 137-60-01. ***Доставка*** по Москве - 100 руб. Высылоем нолаженным плотежом. Пересылка «Дюны» бесплатно. Перевод денег оплачивается. Заявки направлять по адресу: Москва, 123100, а/я 13.

Серт.соотв. №РОСС RU.ME 41.BO 3101 от 14.08.00 г.

ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯТОР ЭСРВ-01 – ШАНС ВЫЛЕЧИТЬСЯ

«В 2002 г. попалась на глаза реклама ЭСРВ-01. Сразу поверил и не ошибся – вылечился! Но осталась обида, почему 6 лет до этого мой простатит лечили чем угодно, только не ЭСРВ-01?» ***А.В.Прохоров, г. Челябинск.***

Судите сами: в 1996 г. маленький медцентр на юге Москвы покупал ЭСРВ-01 по 50 шт. в месяц для продажи больным простатитом. Через год закупки прекратились. Хозяйка центра объяснила: «ЭСРВ-01 ей невыгоден. Вот массаж простаты выгоден, потому что клиент возвращается вновь и вновь. А если он купил ЭСРВ-01, то в медцентр больше не приходит». Так же почти во всей мировой медицине: *вылечивать невыгодно. Выгодно растянуть больную жизнь надолго, облегчать страдания, вынуждая постоянно покупать лекарства и медицинские услуги.* **Цена ЭСРВ-01 в 2003 г. – 880 руб.**

Адрес: 124460 Москва, а/я 55, Кирлена, вз.
Тел.: (095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93.

Сертификат, гарантия. **Лицензия №64/2002-0663-0678.**

ХУДЕЙТЕ ПРАВИЛЬНО!

«Я приобрела 2 комплекта системы для снижения веса ИНАТ-минимум. За два месяца я сбросила 5 кг, а с помощью антицеллюлитных гелей ИНАТ-АЛГА я почти избавилась от целлюлита. Прекратив принимать препараты системы «ИНАТ-минимум», я похудела еще на 2 кг. Скажите, нормально ли продолжение эффекта после окончания приема и нужно ли мне вернуться к приему и когда?» ***Анна Полетаева.***

На вопрос читательницы отвечает академик РАЕН, доктор биологических наук ОРЕХОВ А.Н.:

«Это обычная ситуация. Клинические исследования показали, что после окончания приема препаратов вес и содержание жира в организме не восстанавливаются. Зачастую наблюдается дальнейшее снижение веса, когда потребитель переходит на более активный образ жизни. Например, начинает регулярно плавать в бассейне и т.д. Скорее всего, в вашем случае именно это и произошло. Принимайте препараты набора ИНАТ-минимум в строгом соответствии с инструкцией в течение 4-6 месяцев. Это позволит снизить вес на 4-5 кг. По достижении минимального уровня ваш вес надолго остается стабильным. Не забывайте, что без ущерба для здоровья вес можно снизить только на 8-10% в год».

Консультации врача, справки: 105-11-57.
Опт: 145-75-00, 412-15-57, 412-01-13, 415-95-94.

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

На вопросы читателей «ЗОЖ» отвечает гл.врач гомеопатического центра «АКОНИТ» Елена Григорьевна ВОРОНКОВА:

«Мы получаем много благодарных писем от уже вылечившихся больных, но многие письма – с вопросами: лечите ли вы то или иное заболевание? Да, мы лечим практически все заболевания, но дело не только в диагнозе – ведь лечить надо не болезнь, а БОЛЬНОГО! А у каждого человека обычно сразу несколько проблем (у одного – остеохондроз, депрессия, миома, эндометриоз, мастопатия, а у другого – зоб, гипертония, запоры, варикоз и артроз). И заслуга гомеопатии в том, что она лечит именно СОЧЕТАНИЕ этих болезней, и врач подбирает для этого не отдельные препараты – от каждой болезни – свои, а назначается гомеопатия «общая», для ДАННОГО организма, с учетом ВСЕХ диагнозов. И нет необходимости в отдельном приеме препаратов «от сердца», «от камней в почках», «от печени» – основываясь на компьютерном обследовании и на беседе с пациентом, назначается ИНДИВИДУАЛЬНАЯ схема гомеопатического лечения, в которой уже учтены ВСЕ патологии – как уже проявившиеся, так и пока «дремлющие», вплоть до онкологии. Так что вывод очевиден – при таком подходе мы значительно повышаем уровень здоровья, ВЫЛЕЧИВАЕМ большинство болезней. Так что есть прямой смысл пройти лечение в нашем центре, какие бы болезни вас ни беспокоили – МЫ ВАМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОЖЕМ! Тем более, что наши цены низкие, а все назначенные препараты можно купить в нашей аптеке. Лечение назначается курсом на 1–3 месяца, и поэтому среди наших пациентов много иногородних».

Москва, ст. м. «Братиславская», Братиславская ул., д. 21, к.1.
Тел.: 782-8138, 302-3442, 918-5997, 347-2759.

Предъявителю «ЗОЖ» скидка 5% до 23 сентября 2003 г.

Книга-почтой

Дорогие читатели! Изначально каждый человек запрограммирован на здоровое существование, на жизнь без болезней, на счастье. Мы сами делаем себя больными и несчастливыми, хотя чаще всего не отдаем себе в этом отчета. Вы разозлились, и заболело сердце, вы корите свою судьбу, и неудачи сыплются на вашу голову. Любая болезнь сначала рождается в вашем разуме, в мыслях, в чувствах, она захватывает душу и лишь потом поражает тело. Болезнь – это физическая форма, которую обрели ваши отрицательные мысли и чувства.

В этих книгах вы найдете инструменты для получения новой жизненной силы, положительного настроя, гармонии с собой и окружающим миром.

Мы ждем ваших заказов по адресу:

192236 С.-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал».

Цены в купоне указаны без стоимости доставки. Почтовые расходы составят 30% от розничной цены. Книги высылаются наложенным платежом. Заказы принимаются от 2 книг.

КУПОН ЗАКАЗА

Фамилия И.О.________________
Индекс__________, регион________________
район________________, нас.пункт________________
ул.________________, дом______корп.___, кв.____

лот	Автор, наименование книги	цена	экз
4122	*Малахов Г.* Оздоровительные советы на каждый день на 2004 год.	59	
4121	*Малахов Г.* Оздоровительные советы для женщин на 2004 год.	59	
4123	*Малахов Г.* Оздоровительные советы для пожилых на каждый день. 2004 г.	59	
4117	*Семенова А.* Домашний календарь на 2004 г.	49	
4106	*Семенова А.* Лунный календарь на каждый день на 2004 г.	49	
4108	Православный календарь на 2004 г.	49	
4120	Календарь, который лечит, на 2004 г.	49	
4119	Календарь снов, гаданий и примет на 2004 г.	49	
4146	*Правдина Н.* Календарь удачи на 2004 г.	59	
3685	*Правдина Н.* Я привлекаю успех	39	
3764	*Правдина Н.* Я привлекаю любовь и счастье	39	
3873	*Правдина Н.* Я привлекаю деньги	39	
4057	*Правдина Н.* Талисманы любви и удачи	39	
4058	*Правдина Н.* Я исполняю желания	59	
3860	*Агеева О.* Беседы с ангелами-хранителями	35	
4059	*Агеева О.* Жизнь после жизни	35	
4062	*Агеева О.* Уроки общения с ангелом	35	
4099	*Богданова Н.* Худеем по группам крови	35	
4052	*Богданова Н.* Полная система оздоровления по группам крови	59	
4054	*Малахов Г.* Очищение организма и правильное питание	39	
3763	*Семенова А.* Комнатные растения: друзья и враги	39	
4781	*Казьмин В.* Перекись водорода при болезни	32	

Цены действительны до 01.12.2003 г.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 4п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.162.022 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 2.042.052 экз.
Заказ № 16246
Подписано в печать 11.09.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru